edição 2020 | 2021

portugal guia-Te

Guia de marcas, produtos, serviços e spots nacionais para uma vida Cinco Estrelas 100% portuguesa

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Portugal é Cinco Estrelas, não te "desmarques".
Marca Portugal com a tua presença.

os prémios Cinco Estrelas

Todos nós já usámos a expressão "Cinco Estrelas"
para nos referirmos a algo que é realmente muito bom.

Os Prémios Cinco Estrelas utilizam uma metodologia de avaliação que mede o grau de satisfação que produtos, serviços e marcas conferem aos seus utilizadores, tendo como critérios de avaliação as cinco principais variáveis que influenciam a decisão de compra dos consumidores: Satisfação pela experimentação, relação Preço – qualidade, Intenção de compra ou recomendação, Confiança na marca e Inovação. Sendo por isso considerada a metodologia mais completa e rigorosa que existe no mercado, neste tipo de prémios.

Os Prémios Cinco Estrelas vêm assim ajudar-nos a identificar o melhor que existe no mercado. Por isso, quando vir este símbolo em qualquer produto, serviço, marca ou spot, terá a garantia de que o mesmo foi testado por consumidores ou por profissionais e foi considerado muito, mas muito bom! Realmente "Cinco Estrelas".

Marcas de presença | distribuição nacional

Marcas de presença | distribuição regional

Spots de acesso público
com as necessárias medidas
de segurança e higiene
implementadas

editorial

Portugal guia-nos por paisagens extraordinárias, Praias de sonho, Lagoas e Serras de cortar a respiração.
Por uma gastronomia que faz água na boca ao resto do mundo, vinhos de referência e um Fado que é património da Humanidade.

Portugal faz-nos chegar à História; aos Castelos históricos, aos Monumentos emblemáticos e a Palácios que também contam histórias.

Portugal tem tudo, mas acima de tudo, tem o mais importante: os Portugueses. E nós, os Portugueses, gostamos de ajudar nas alturas mais difíceis.
Mais do que nunca esta é a altura de promover o que é nosso e sermos todos por Portugal.
Este é o momento exato para colocar as Quinas ao peito e mostrar o nosso orgulho neste país com séculos de história e tradição.

Nós demos o pontapé de saída e fizemos a nossa parte: criámos um Guia de Marcas Portuguesas Cinco Estrelas. E agora, é seguir Portugal e dar uso ao guia. Queremos que todos comprem produtos portugueses, que passem férias cá dentro e que recomendem o nosso país lá fora.

Esperamos que recebam a nossa ideia como espírito acolhedor que o português tradicionalmente tem.

Foi um orgulho juntar aqui as melhores marcas portuguesas; um orgulho quase tão grande como aquele que temos em ser portugueses.
Este é o momento de apostar em Portugal, aposta connosco! Apostamos que vais gostar.

Ana Lourenço e Débora Silva
Fundadoras dos Prémios Cinco Estrelas

índice

7 **passeia-Te**
a boa-vida pode ser Cinco Estrelas

8 pelo Norte
28 pelo Centro
62 pelo Sul
77 pelas Ilhas

86 **organiza-Te**
o quotidiano pode ser Cinco Estrelas

88 Casa
93 Carro
96 Serviços
105 Tempo Livre

108 **cuida-Te**
o bem-estar pode ser Cinco Estrelas

110 Saúde
120 Alimentação
124 Beleza e Higiene

passeia-Te

A boa-vida pode ser Cinco Estrelas

Portugal é um pequeno país onde cabe
um universo inteiro. Poucos países terão
num território tão pouco extenso,
tamanha diversidade de paisagens, de culturas,
de gastronomia, de património.

O convite para passear de norte a sul
por este país extraordinário, começa aqui.
Revelamos água, terra, sabores,
artes e muitas outras ideias para que o teu tempo
de boa-vida seja Cinco Estrelas.

Guia-te por nós.

pelo Norte

Distritos
Viana do Castelo
Braga
Bragança
Vila Real
Porto

Portugal nasceu no norte e aqui começámos enquanto povo, consolidando-nos como nação.
Aqui aprendemos também desde logo o valor das diferenças e a importância da mistura de culturas.

O rio Douro atravessa a região entrando em Portugal de forma sinuosa entre as montanhas, percorrendo a paisagem que é Património Mundial e onde se cultivam as uvas que dão origem aos vinhos do Porto e do Douro, que daqui partem para todo o mundo.

No norte, região de serras, montanhas, parques naturais e costa marítima agreste, o nosso património revela-se em castelos, como o de Guimarães, ou igrejas e santuários, como o de Santa Luzia, que no verão são cenários de festas e romarias.

No norte encontramos o português mais genuíno, aquele que gosta de partilhar a mesa e as tradições com a natural alegria e gratidão por tudo o que somos.

água na Natureza

Praia de Moledo

Bandeira Azul.

Atividades Desportivas / Lazer:
Surf. Windsurf. Kitesurf.

Temperatura média da água: 15-17 ºC

Localização:
Moledo, Caminha,
Distrito de Viana do Castelo

Em frente à praia, existe uma pequena ilha rochosa a que se acede por barco, onde se destaca o Forte da Ínsua, construído para convento no séc. XV e reformulado nos séculos XVII e XVIII passando a ser baluarte de defesa da costa.

Conhecida como a praia chique do norte, é refúgio, desde o século XIX, de figuras da sociedade sendo uma das mais famosas praias da costa portuguesa e uma das zonas balneares mais antigas de Portugal.
Muito procurada pelas qualidades terapêuticas atribuídas ao iodo, é a primeira praia de mar para quem chega de Norte, destacando-se pela sua envolvente, em que a paisagem dunar, protegida entre passadiços de madeira, se funde com a serra que se perde no horizonte.
Frequentada por quem não se seduz pelos areais mais quentes do sul, numa zona de grande beleza natural e rodeada pela Mata do Camarido, esta é uma praia ventosa, de mar frio e forte ondulação, ideal para a prática do surf.

Praia da Apúlia

Bandeira Azul.

Atividades Desportivas / Lazer:
Windsurf. Kitesurf. Pesca desportiva.

Temperatura média da água: 19ºC

Localização:
Vila de Apúlia, Esposende,
Distrito de Braga

Aqui é possível assistir à chegada da faina, quando os barcos dos pescadores atravessam o areal e se alinham na praça enquadrada pela imponência dos antigos moinhos de vento, transformados agora em casas de férias.

Integrada no Parque Natural do Litoral Norte (PNLN), a baía que recebe a Praia da Apúlia, dada as suas boas condições naturais, foi usada desde a presença romana na Península, como local de carga de mercadorias.
Hoje, a Praia da Apúlia distingue-se pelo enorme areal com dunas que a protegem da nortada, onde as memórias guardam famílias de veraneantes que, por prescrição médica, aí levavam as crianças que necessitavam dos "ares do mar".
A abundância de algas é uma das características mais marcantes e esteve na origem de uma das figuras mais pitorescas do litoral norte: o Sargaceiro da Apúlia, assim chamado por se dedicar à apanha do sargaço (nome dado às algas), utilizado como fertilizante nos campos agrícolas da região.

água na Natureza

Albufeira do Azibo

Bandeira Azul

Localização:
Macedo de Cavaleiros
Distrito de Bragança

A Albufeira do Azibo conta ainda com uma rede de percursos integrados na rede do Geopark Terras de Cavaleiros, que fazem as delícias dos adeptos de caminhadas e BTT.

A Albufeira do Azibo aloja nas suas margens duas praias com a Bandeira Azul: a Praia da Ribeira e a Praia da Fraga da Pegada, distinguida em 2019 como Praia Fluvial do Ano. Azibo é sinónimo de qualidade ambiental, beleza paisagística e de praias fluviais serenas ao redor de um imenso lago.

Faz parte da Reserva da Biosfera Transfronteiriça da Meseta Ibérica, classificada pela UNESCO, possuindo o estatuto de Paisagem Protegida que abrange várias freguesias pertencentes ao concelho de Macedo de Cavaleiros. Integra ainda a Rede Natura 2000 - rede de áreas designadas para conservar os habitats e as espécies selvagens raras ou vulneráveis na União Europeia.

Arcos de Valdevez

Localização:
Distrito de Viana do Castelo

Ficou conhecida como o «pequeno Tibete português» pela paisagem de socalcos verdes criados para contrariar a aridez do território, ficando célebre pela fusão entre estas encostas e os vários lagos e cascatas.

Situada no Vale do Vez, Arcos conserva todo o encanto característico do Alto Minho: paisagem verdejante e fresca, arquitetura românica e tradições que a preenchem de História.

Por todo o Concelho abundam seculares casas senhoriais, torres e pontes medievais, bucólicas aldeias de usos e costumes ancestrais mantidos até hoje, romarias e gastronomia de muita tradição. A paisagem de Sistelo, aldeia de raízes medievais, resiste à passagem do tempo, fazendo parte da Reserva Mundial da Biosfera, decretada pela UNESCO, e classificada como Património Nacional em 2017 – foi a primeira paisagem a receber esta classificação que habitualmente é atribuída a património construído pelo Homem.

Vila do Gerês (Terras de Bouro)

Situada no vale do rio Gerês, na parte sudoeste do parque Peneda-Gerês, numa das muitas estradas sinuosas que dá acesso à Serra do Gerês, que nos oferece uma natureza selvagem aliada a um património cultural onde ainda se vive em conjugação com a natureza, encontra-se a Vila do Gerês. Uma localidade serrana, onde é possível desfrutar da natureza, em toda a sua plenitude, como escreveu Miguel Torga, onde: "tudo se conjuga para que nada falte à sua grandeza e perfeição". (Diário VII).

É um destino cheio de autenticidade, quer pelas marcas de ruralidade, quer pelo património cultural, ambiental, paisagístico, termal e religioso.

A Vila do Gerês é ponto de partida para vários trilhos, facilmente acessíveis, que nos levam a imergir na magia da Serra. Destacamos:
Trilho Cascata do Arado
Trilho da Preguiça e
Trilhos da Calçada Romana.

Localização:
Distrito de Braga

Aldeia de Quintandona

Marcada por construções em pedra de lousa, granito e xisto, Quintandona é uma aldeia típica de beleza e arquitetura singulares com uma paisagem agrícola e florestal, em plena Rota do Românico, no concelho de Penafiel.

O aglomerado de construções em pedra, o solo coberto com a mesma e a vasta paisagem que a envolve, transportam-nos no tempo, para um passado rural muito português.

Recomendamos o caminho que vai desde a aldeia até ao miradouro do Monte da Pegadinha - ao longo deste percurso pedestre, encontram-se os lavadouros tradicionais, a capela centenária e o antigo cruzeiro. Lá de cima avista-se um horizonte a perder de vista.

Todos os anos no mês de Setembro, realiza-se a Festa do Caldo - festa típica da aldeia - altura para provar os caldos tradicionais e recriar, em pleno século XXI, a vivência das décadas de 1950 e 1960, quando o caldo era a base da alimentação da população rural portuguesa.

Localização:
Penafiel
Distrito do Porto

Aldeia de Podence

Inserida na paisagem da Barragem do Azibo e do seu Parque Natural, Podence é uma das aldeias mais bonitas de Trás-os-Montes.
Localizada no Concelho de Macedo de Cavaleiros, tem como ex-libris, a festa de Carnaval dos Caretos, evento que preserva as tradições do viver transmontano, sendo um dos últimos vestígios de um modo de vida em extinção e de tradição etnográfica única.
Foi reconhecida em dezembro de 2019 pela UNESCO como Património Cultural Imaterial da Humanidade.

Localização:
Macedo de Cavaleiros
Distrito de Bragança

Martim Gonçalves de Macedo, o bravo combatente, que, em 1385, na Batalha de Aljubarrota, evitou a morte do regente ao trono, o futuro D. João I, já derrubado em combate, é um herói desta aldeia.

Aldeia de Lamas d'Olo

Em pleno Parque Natural do Alvão, esta aldeia está situada a mais de 1000m de altitude junto à bacia do rio Olo.
Os canastros para guardar o milho, as eiras e os moinhos, marcam a paisagem e, ainda se vê algum casario em granito, com telhados de colmo. Os dias decorrem de acordo com as tradições de outros tempos - o recolher do gado ao fim do dia, as malhas do centeio, do milho e do feijão, as desfolhadas e as vessadas (preparação da terra para as próximas sementeiras).

Localização:
Distrito de Vila Real

O Miradouro de Lamas d' Olo e o Parque de Merendas da Barragem Cimeira são de visita obrigatória. A escassos quilómetros, contemple uma das maiores quedas de água de Portugal: as Fisgas do Ermelo.

Parque Natural do Alvão

É uma extensão montanhosa com 7.220 ha, essencialmente granítica com alguns toques de xisto, bosques densos, verdejantes, ocres ou cobertos de neve, consoante a estação do ano. Enquadrados por cascatas espetaculares, uma grande diversidade de ecossistemas naturais e um património imaterial e material preservado, o Parque, é uma viagem à autenticidade. Siga os percursos sugeridos e contemple o horizonte; talvez aviste um falcão peregrino.

Localização:
Mondim de Basto
Distrito de Vila Real

Descarregue a adrenalina no rafting nos diversos cursos de água e, para recuperar as forças, saboreie a gastronomia regional, que contempla a bola de carne e a vitela assada, preparada com a carne especial da região – a Maronesa DOP.

Parque Natural do Douro Internacional

O Parque Natural do Douro Internacional (PNDI), Património Mundia da Unesco, é adjacente ao Parque Natural Arribes del Duero, criado com o objetivo de conservar e proteger os recursos naturais de Castela e Leão. Os dois parques formam uma das maiores àreas protegidas da Europa, com uma superfície de 193.105 ha.
O troço fronteiriço do rio Douro corresponde ao vale profundo de margens escarpadas que formam desfiladeiros de grande espetacularidade – as arribas - que nos separam de Espanha. Este troço tem um acentuado desnível o que originou a construção de 5 barragens: 3 em Portugal e 2 em Espanha. Naturalmente de águas muito agitadas, devido às barragens, o Douro é, nos 120 km em que se prolonga para sul, através do seu afluente, Águeda, um extenso e tranquilo espelho de água. Avançando para sul, o vale abre-se em fundos planaltos prenunciando o "Douro Vinhateiro". O microclima, com pouca chuva e invernos amenos, denominou esta zona de "Terra Quente Transmontana", onde habita uma fauna rara com algumas espécies em vias de extinção: o Abutre do Egipto, o Cágado-de-Carapaça-Estriada, o Morcego-de-Peluche, o Milhafre-Real ou o Melro Azul.

Localização:
Concelhos de: Figueira de Castelo Rodrigo, Freixo de Espada à Cinta, Miranda do Douro e Mogadouro,
Distrito de Bragança

Em fevereiro e março, a paisagem enche-se de beleza e cor com as amendoeiras em flor. Nesta época a natureza oferece um espetáculo muito apreciado e celebrado com festas populares.
Não vá com pressa,
há muito para ver e conhecer.

no Património monumentos e museus

Monte de Santa Luzia

O Templo dedicado a Santa Luzia e ao Sagrado Coração de Jesus é, sem dúvida, um dos monumentos mais conhecidos e emblemáticos de Viana do Castelo e do país. Do seu zimbório vislumbra-se uma das mais deslumbrantes vistas do mundo, sobre o Vale do Lima e uma grande parte da orla marítima, a norte e a sul do estuário do rio, envolvida pela serra verdejante. Este panorama foi considerado pela National Geographic Magazine como o 3º mais belo do Mundo.

No seu exterior podem ver-se várias peças graníticas da capela românica, pedras de um arco de 1694, capitéis e instrumentos usados na construção.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
Distrito de Viana do Castelo

Subir ao Monte de Santa Luzia pela escadaria, pode ser um desafio e uma caminhada intensa; utilizar o Funicular, é uma alternativa diferente que permite ir subindo vencendo um desnível de 160 metros demorando entre em seis a sete minutos, que são no entanto, a mais longa viagem de todos os funiculares do país, com os seus 650 metros.

Museu do Traje

Criado em 1997, o Museu do Traje de Viana do Castelo tem como objetivo estudar e divulgar a identidade e o património etnográfico vianense através do seu expoente máximo, o traje à vianesa - feminino, popular, rural, com características únicas, usado nas aldeias circundantes a Viana.

A criação de um museu dedicado à etnografia vianense - e muito particularmente ao traje – para divulgar a criatividade das raparigas da região na confecção dos seus trajes - foi, desde o início do século XX, uma aspiração dos vianenses. O habitualmente conhecido como "Traje à Vianesa" ou "à Lavradeira" é, a par da Filigrana, o elemento mais conhecido e celebrado da etnografia minhota, e foi o motivo da atribuição do nome a este Museu.

Preservar esta genuinidade conseguiu-se através de um conjunto de ações performativas de que resultaram os grupos folclóricos e os desfiles das "mordomas", atração principal das festas da cidade em honra da Senhora da Agonia.

Localização:
Praça da República 58
4900-539 Viana do Castelo
Distrito de Viana do Castelo
+ 351 258 809 306
Consulte os horários em:
www.cm-viana-castelo.pt/pt/mt-apresentacao

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

O desfile da mordomia é o momento em que os diferentes trajes das freguesias de Viana do Castelo se encontram e se mostram na cidade, de uma só vez, nas festas da Senhora da Agonia em agosto.

Graças ao empenho da comunidade, em que o papel do Museu é de enorme relevância, esta tradição está cada vez mais enraizada entre as mulheres Viana do Castelo, juntando várias gerações, num desfile único e intenso, marcado pelas cores garridas dos trajes das diferentes freguesias e dos trajes de noiva, dourados pelo ouro.

As mordomas podem chegar a carregar dezenas de quilos de ouro, reunindo peças de família e de amigos no peito e nas orelhas, ostentando a chieira - termo minhoto que significa orgulho e vaidade - outrora o poder financeiro das famílias.

no Património monumentos e museus

Castelo de Guimarães

Ligado às origens de Portugal, o Castelo de Guimarães foi mandado construir no século X por Mumadona Dias, condessa do Condado Portucalense - a mulher mais poderosa do seu tempo no noroeste da Península Ibérica, que, após ter ficado viúva, manda construir na sua herdade de Vimaranes - hoje Guimarães - um Mosteiro. Os permanentes ataques por parte dos mouros e normandos, levaram mais tarde à necessidade de construir uma fortaleza surgindo assim o primeiro esboço do Castelo de Guimarães.

No século XII, com a formação do Condado Portucalense, vêm viver para Guimarães o Conde D. Henrique e D. Teresa realizando-se grandes obras de forma a ampliar e fortalecer o Castelo. Terá sido no interior do Castelo que os condes fixaram residência e aí nasceu D. Afonso Henriques.

No século XII, no reinado de D. Afonso Henriques, sofreu uma reforma profunda, na qual passou a ocupar o perímetro atual. As reformas góticas, nos reinados de D. Afonso III e de D. Dinis, trouxeram novas alterações, de que fazem parte os oito torreões e a torre de menagem, adquirindo nesta fase a sua forma atual.

Ligado a façanhas heróicas do período da fundação da nacionalidade como a Batalha de S. Mamede em 1128, razão porque é conhecido também por Castelo da Fundação ou de S. Mamede, serviu ao longo da nossa História de cenário a vários conflitos como a guerra civil de 1321-24 e a Crise de 1383-85. A partir de finais do século XIV foi perdendo a importância militar e estratégica e, no século XVI, passou a ser utilizado como prisão.

O século XIX reconhece-o como representante da Idade Média portuguesa, sendo classificado como Monumento Nacional em 1908.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
Guimarães
Distrito de Braga
+ 351 253 412 273
Consulte os horários em:
www.pacodosduques.gov.pt/planear-visita/bilhetica-horarios/

Em Portugal, até aos anos 40 do século XX, não se encontravam castelos, mas sim ruínas, mal se percebendo quaisquer vestígios estruturais. O Castelo de Guimarães esteve inclusivamente prestes a ser demolido para que, a sua pedra fosse utilizada para calcetar as ruas.

Durante o Estado Novo, a exaltação do regime ancorada em glórias passadas, reconstroi os castelos num restauro feito de acordo com a traça das épocas heróicas. A partir de 1937, as extensas obras de intervenção, permitem o renascer de um harmonioso e imponente Castelo de Guimarães – berço da nacionalidade - rodeado de árvores e relvados, símbolo máximo da portugalidade, cujo valor patrimonial histórico e sentimental o mantém até aos nossos dias como um dos mais emblemáticos e reconhecidos castelos medievais portugueses, símbolo da nossa História e da nossa identidade.

Autor: Marco Aldeia

Concebida originalmente como residência privada do Conde de Vizela, Carlos Alberto Cabral, a Casa de Serralves e o Parque envolvente, foram projetados e construídos entre 1925 e 1944, a Casa é considerada o mais notável exemplo de um edifício art déco em Portugal. Em 2012 o conjunto do património edificado e natural da Fundação de Serralves recebeu o estatuto de Monumento Nacional.
Para o interior da Casa de Serralves, contribuíram alguns dos mais importantes nomes europeus da área do desenho de mobiliário: Ruhlmann, René Lalique (1880–1945), Edgar Brandt (1880–1960), Ivan da Silva Bruhns (1881–1980), Jules Leleu (1883–1961), Jean Perzel (1892–1986) e Raymond Subes (1893–1970).

Localização:
R. Dom João de Castro 210,
4150-417 Porto
Distrito do Porto
+ 351 226156500
Consulte os horários em:
www.inserralves.pt/pt/info/horario/

PRÉMIO CINCO ESTRELAS NORTE

Fundação Serralves

A Fundação de Serralves tem por base um conjunto patrimonial de exceção. É uma instituição cultural com uma visão contemporânea sobre Arte e Paisagem, sendo reconhecida como uma das principais instituições culturais portuguesas na divulgação da Arte Contemporânea.
Todo o património paisagístico e arquitetónico da Fundação foi classificado como Monumento Nacional em 2012 e é composto pelo Museu de Arte Contemporânea, pela Casa do Cinema Manoel de Oliveira (ambos projetos de autoria do Arquiteto Álvaro Siza Vieira), pela Casa de Serralves (um exemplar único da Art Deco), e pelo Parque de Serralves. Os 18 hectares do Parque incluem vários jardins onde estão expostas as esculturas da Coleção da Fundação e o TREETOP WALK, um percurso, numa estrutura elevada face ao solo, junto à copa das árvores, que permite observar a Biodiversidade do Parque de Serralves.

artesanato no Património

Filigrana

A origem da filigrana remonta ao terceiro milénio antes de Cristo, na Mesopotâmia. O que a distingue é a forma como diferentes fios, por vezes muito finos, desenham padrões e formas, unidos de maneira a criar uma peça muito maior. Hoje – como há milhares de anos – os diferentes fios que compõem cada peça unem-se apenas pelo calor, sem recorrer a nenhum outro material ou liga. Nenhuma outra arte de joalharia usa uma técnica de fusão semelhante para juntar fios de ouro ou prata.

No séc. XVII, a filigrana portuguesa tinha adquirido já um imaginário próprio e técnicas diferentes e apuradas face a outras. O Coração de Viana, símbolo de dedicação e de culto do Sagrado Coração de Jesus, tornou-se tão popular que as cornucópias e as linhas do Coração de Viana começaram a ser reproduzidas em lenços e bordadas em todo o tipo de tecidos. Brincos Rainha, Arrecadas ou Colares de Contas, são outras das peças típicas da filigrana.

Localização:
Distrito de Viana do Castelo

No Minho, a filigrana continua a estar associada a uma larga tradição: os "trajes de domingar". O traje minhoto feminino é sempre complementado com diversas peças de ouro, incluindo colares e brincos que passam de geração em geração. Esta arte tem o seu expoente máximo no que toca à produção, no distrito de Viana do Castelo.

Galo de Barcelos

A olaria de Barcelos e a imagem do Galo, que já haviam alcançado o respeito e simpatia em Portugal fez, pela primeira vez, a sua estreia internacional em Genebra, na Exposição de Arte Popular Portuguesa, no ano 1935. A partir das décadas de 50 e 60, o Galo de Barcelos transforma-se em símbolo do turismo nacional e ícone de identidade de uma nação. Os anos 80 consolidaram a imagem do Galo de Barcelos que surge também associada a um Portugal moderno, enquanto destino turístico, ultrapassando as fronteiras do concelho que lhe deu o nome. Aparece como imagem principal dos cartazes turísticos que promovem o país do folclore, das tradições, das paisagens verdes, do sol e praia e da nossa hospitalidade.

O Galo de Barcelos é colorido, multifacetado nas formas e personifica o Portugal das diferenças culturais e da variedade etnográfica.

Localização:
Barcelos, Distrito de Braga

O lendário Galo de Barcelos é um ícone da região e segundo dizem, tem origem na lenda popular que transporta Barcelos à época medieval, e que conta a epopeia de um peregrino acusado de roubo a caminho de Santiago de Compostela, que foi salvo miraculosamente da forca, graças a Santiago, quando o cantar de um galo se fez ouvir de forma surpreendente.

Renda de Bilros

Localização:
Vila do Conde, Distrito do Porto

A maior renda de bilros do Mundo está em Vila do Conde, no Museu das Rendas de Bilros. Joana Vasconcelos foi a criadora deste projeto, ao realizar uma renda gigante, que, em 2015, foi içada na nau quinhentista que está no rio Ave, na marginal de Vila do Conde. Foram usados nos 440 quadrados de 30 cm, 8 kilos de linha, trabalhada por 150 rendilheiras, que fazem 53,262 m^2 de renda que pode ser vista no Museu, agora a formar um túnel envolvente que permite ver os pormenores do trabalho de perto. O feito entrou para o livro do Guiness World Records.

O fabrico das rendas de bilros em Vila do Conde data, pelo menos, do século XVI, afirmando-se ao longo dos tempos como um dos mais expressivos ex-libris da cidade. Vila do Conde é, atualmente, o centro produtor de rendas de bilros mais importante do país, quer pela qualidade dos trabalhos, quer pelo número de pessoas que envolve.
Hoje, abrem-se novos caminhos. Preservando o passado, utilizam-se novos materiais, procuram-se novas aplicações para a decoração e a moda e estabelecem-se contactos com centros produtores de rendas de bilros espalhados por toda a Europa. Assim se garante o futuro da arte secular de dedilhar os bilros.

Barro Preto de Bisalhães

O Barro Preto de Bisalhães, reconhecido como património cultural nacional, integra a Lista do Património Cultural Imaterial que Necessita de Salvaguarda Urgente (UNESCO), pelo seu original processo de confeção, que dá ao barro a sua cor característica.
As peças cinza escuro que ao sol libertam reflexos prateados, são criadas através de técnicas ancestrais que foram aperfeiçoadas ao longo de gerações, daí o seu carácter único e especial para a região. O barro é picado até se desfazer em pó, as impurezas são removidas e a mistura com a água cria a matéria-prima. Depois o oleiro dá-lhe forma na roda e a cozedura faz-se num forno aberto no chão.

Localização:
Distrito de Vila Real

no Prato sabores

Bacalhau à Moda de Braga

O Bacalhau à Braga, também chamado de Bacalhau à Narcisa ou Bacalhau à Minhota, faz parte de um extenso rol de receitas minhotas.

As receitas de bacalhau proliferam no nosso país, mas o Bacalhau à Braga é uma das mais populares.

Inicialmente, este prato foi confecionado na cidade de Braga, no restaurante Narcisa. O enorme sucesso levou a que outros restaurantes da cidade e da região o colocassem também nas suas ementas. A receita ganhou fama e destaque em todo o país, adotando o nome de Bacalhau à Braga, por ser uma especialidade obrigatória nos restaurantes da cidade.

Localização:
Distrito de Braga

Autor: Sérgio Freitas

Arroz de Sarrabulho

O Arroz de Sarrabulho à Moda de Ponte de Lima é uma das maiores marcas da identidade do Concelho, traduzindo-se por si só numa festa gastronómica que atrai anualmente milhares de forasteiros que procuram saborear a autenticidade e a genuinidade desta especialidade minhota..

Nascido em contexto familiar em casas de lavradores e de fidalgos, o Sarrabulho mistura com harmonia ímpar os diversos ingredientes que o compõem: rojões, sangue, bucho, figado, coração, bofes, farinhotas ou tripa enfarinhada, belouras, chouriças de carne e de verde, ossos, batatas, castanhas, arroz (com galinha e carne de vaca e de porco desfiadas) e os condimentos, tais como o louro, o cravinho, a noz-moscada, o sal e a pimenta para o tempero das carnes.

Localização:
Ponte de Lima
Distrito de Viana do Castelo

Pudim Abade de Priscos

Pudim de consistência suave e lisa, foi criado pelo Abade de Priscos, Manuel Rebelo de seu nome, pároco da freguesia de Priscos, em Braga, durante 47 anos, gastrónomo português e um dos maiores cozinheiros portugueses do século XIX, sendo chamado para cozinhar para a família real sempre que esta visitava a região Norte.
Desses banquetes que cozinhava para o Rei, conta-se que um dia o Abade terá triturado um feixe de palha para obter um pó muito fino, que usou numa refeição confecionada especialmente para D. Luís. No final, o rei agradado, mandou chamar o Padre Manuel Rebelo, felicitou-o e quis saber de que eram feitos determinados pratos de sabor delicioso, ao que o Abade respondeu:
"- Era palha, Real Senhor!" D. Luís muito admirado questionou: " - Palha? Então dá palha ao rei!?" O Abade baixou a cabeça e com um sorriso malicioso disse - "Perdoai, Real Senhor! Todos comem palha: a questão é saber prepará-la."

O criador do mais famoso pudim português usava a palha, tal como fazem agora alguns dos mais prestigiados chefs da atualidade. Passado mais de um século, a palha é hoje usada na cozinha de vanguarda com caráter de novidade científica, quer como ingrediente, em pó ou como aromatizante.
Tal como terá feito o abade de Priscos.
Acompanhava-o sempre a sua maleta de onde saíam iguarias e temperos desconhecidos, e onde se pensava estar o seu livro de receitas que nunca foi encontrado. Segundo relatos das pessoas que conviveram com ele, as receitas estavam nos seus dedos e paladar.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Distrito de Braga

Vinho Verde

Não é por acaso que a expressão portuguesa "Queres é Petiscos e Vinho Verde" está associada a quem gosta de boa vida, de conviver e bem beber. O Vinho Verde tem características únicas no mundo: frescura vibrante, leveza, expressão aromática e gustativa distintas, com notas frutadas e florais. Podemos encontra-lo branco, tinto, rosado e em espumante.
A qualidade e genuinidade da região demarcada dos Vinhos Verdes foi oficializada no dia 18 de setembro de 1908, durante o reinado de D. Carlos. A Região Demarcada dos Vinhos Verdes é, em termos de área geográfica, a maior Região Demarcada Portuguesa, sendo também uma das maiores da Europa e compreende um espaço geográfico que se estende entre as margens do rio Minho até ao rio Douro.

Reza a história que, nos séculos XVI e XVII, os vinhos do Vale do Minho e do Vale do Lima terão sido os primeiros vinhos portugueses a serem exportados para os mercados europeus, transportados para o Norte da Europa com regularidade, iam nos mesmos barcos que nos traziam o bacalhau e outros produtos.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Distrito de Braga

no Prato sabores

Francesinha

A Francesinha é um petisco de culto em toda a zona norte do país, em particular no Porto.
É uma sanduíche constituída por linguiça, salsicha fresca, fiambre, carnes frias e bife de vaca, coberta com ovo estrelado e queijo derretido. É guarnecida com um molho à base de tomate, cerveja, piri-piri, variando consoante a inspiração. Vem normalmente acompanhada de batatas fritas.
O surgimento do nome "Francesinha", tem várias teorias associadas, sem que seja possível identificar qual a verdadeira. No entanto, quanto à sua criação, é certo que terá origem na sanduíche francesa mista e quente denominada "croque-monsieur". Possivelmente adaptada nos anos sessenta por um português emigrado em França aos nossos ingredientes, à nossa cultura e ao nosso paladar através da magia de um molho que é a alma da receita.

Localização:
Distrito do Porto

Foi considerada pelo "Aol Travel", um site norte-americano sobre destinos turísticos e lazer, uma das 10 melhores sanduíches do mundo. Foi também distinguida pelo site britânico "The Culture Trip" e pela prestigiada revista espanhola de viagens "Condé Nast Traveller".

Vinho do Porto

O Vinho do Porto é um vinho licoroso, proveniente das videiras que habitam os socalcos das terras da Região Demarcada do Douro, sob condições peculiares naturais e humanas. Distingue-se por uma enorme diversidade de tipos de riqueza e intensidade de aroma incomparáveis, uma persistência muito elevada quer de aroma quer de sabor, um teor alcoólico elevado (geralmente compreendido entre os 19 e os 22% vol.) e uma vasta gama de doçuras e de cores.
A sua fama inabalável, riqueza histórica e características únicas, fazem deste um dos vinhos mais desejados do mundo e um dos maiores embaixadores de Portugal. Ninguém resiste a um cálice de Vinho do Porto, muito menos com o Douro como cenário envolvente.

O Vinho do Porto sempre foi associado a ilustres figuras e acontecimentos históricos. Foi bebido pelo Duque de Wellington, antes e após a batalha de Waterloo (1815), na Bélgica; foi levado para o Brasil, por Gago Coutinho e Sacadura Cabral, na primeira travessia aérea do Atlântico Sul (1922), entre Lisboa e Rio de Janeiro. No século XVIII era muito apreciado pela imperatriz russa Catarina, continuando a fazer parte de várias cortes, como é o caso da atual realeza britânica.

Localização:
Distrito do Porto

Posta Mirandesa

Tradicional de Miranda do Douro, a Posta Mirandesa é um naco de carne de excelente qualidade, representante da cultura gastronómica de Trás-os-Montes - um bife alto e macio, que a faca corta como se fosse manteiga morna.
A garantia da sua excecional qualidade está origem na raça bovina de Miranda do Douro e na sua classificação "Denominação de Origem Protegida" (DOP). A origem desta raça mirandesa não é certa, pensando-se que descenda da raça fusca do planalto superior castelhano, que por sua vez deriva de várias raças europeias que têm em comum uma coloração castanha clara e uma morfologia musculada.
Cortada da perna em nacos com a dimensão da palma de uma mão, o corte deve evitar os veios e garantir uma grossura superior a 3 cm, junta-se sal grosso e vai às brasas. Por fora um aspeto tostado e por dentro macio e suculento.

Diz-se que a Posta à Mirandesa nasceu em Sendim (Miranda do Douro) criada pela Ti Gabriela – que, nas feiras, servia nacos de carne no pão. Mais tarde, adaptaria esta receita para o seu restaurante.

Localização:
Distrito de Bragança

Alheira de Mirandela

A alheira é um dos enchidos típicos da cozinha portuguesa e assume hoje vários sabores: com carne de porco, carne de caça ou até vegetariana, mas nem sempre foi assim.
Em 1492 Fernando de Aragão conquistou o último território mouro da Península Ibérica – Granada. Como católico, inicia no seu reino uma perseguição feroz aos judeus e milhares deles fugiram de Espanha para Portugal.
A partir de 1496 os judeus portugueses foram também forçados a converter-se. Começaram então a esconder-se e a formar comunidades em que se faziam passar por cristãos: escreviam em hebreu e fingiam rituais católicos para não levantar suspeitas. Mas em Trás-os-Montes o disfarce foi mais original. Uma das formas para identificar judeus era perceber se comiam carne de porco – porque a religião judaica o proíbe. Os habitantes de Mirandela criaram então uma salsicha feita com pão e frango, que se assemelhava aos tradicionais chouriços e farinheiras com carne de porco: a alheira. Depois de salvar milhares de judeus, a alheira saltou das montanhas de Trás-os-Montes para o resto do país.

A Alheira de Mirandela é certificada e foi considerada uma das 7 maravilhas da gastronomia portuguesa.
Se não puder ir a Mirandela e estiver por Lisboa, dê um saltinho à Manteigaria Silva, onde vai encontrar as melhores e originais Alheiras de Mirandela > vá até à página 53

Localização:
Distrito de Bragança

saborear no Prato

Localização:
Porto e Matosinhos
Distrito do Porto
+ 351 916 616 234
www.munchie.pt

Munchie The Burguer Kitchen

Munchie é a 1ª hamburgueria artesanal no Porto e conquista com os seus famosos "7 picados mortais", o coração de quem lá passa. Tudo começou no dia 8 de Julho de 2013 e, desde então, o crescimento da marca não parou e tem hoje mais três espaços, dois no Porto e outro em Matosinhos. Nos últimos dois anos, também percorreu Portugal de lés-a-lés, estando presente nos melhores e maiores eventos do país, tais como a WebSummit, o NOS Primavera Sound, Festival do Hamburguer, etc..

Quanto ao produto, faz-se absoluta magia!

Os clássicos "7 Picados Mortais" comandam as escolhas, mas há opções para todos os gostos: o hambúrguer recheado com queijo cheddar (o famoso Gula), um de Picanha ou de frango são opções que deixam todos de água na boca.

Localização:
Porto e Lisboa
+ 351 915 672 450
www.thelingerierestaurant.com

The Lingerie Restaurant

O The Lingerie Restaurant desenvolve desde 2004 um conceito temático único em Portugal: envolve a cozinha de excelência em sensualidade e erotismo.

A decoração quente e acolhedora, a apresentação dos empregados em lingerie e a sucessão de performances são os ingredientes. O restaurante serve comida tradicional portuguesa com um toque internacional, com ingredientes de qualidade, alta confeção e apresentação irrepreensível.

Nesta atmosfera vibrante, eleita por casais e grupos de diferentes nacionalidades, decorrem despedidas de solteiro, festas de divórcio, grandes encontros de amigos e momentos especiais a dois.

Apresentados sob nomes sugestivos, inscritos no léxico sensual e erótico, os pratos são acompanhados por uma carta de vinhos selecionados e medalhados. Acontece, assim, uma degustação de absoluto prazer.

Fábrica da Nata

Aqui "O" Pastel de Nata é o protagonista e toda a oferta é definida em torno da estrela da Fábrica, com opções de pequeno-almoço, almoço e lanche.
Deixe-se tentar pelos pastéis de nata da Fábrica da Nata, acabados de sair do forno, confecionados à sua vista, polvilhados com canela e açúcar em pó. Não vai conseguir ficar só por um!
Na Fábrica da Nata apetece estar; a loja convida a entrar e a degustar "O" Pastel de Nata, num espaço acolhedor, em cadeirões e sofás ou na esplanada.

Localização:
Porto e Lisboa
www.fabricadanata.com

Confeitaria do Bolhão

Local histórico e obrigatório a visitar na cidade do Porto, a Confeitaria do Bolhão quando abriu as suas portas em 1896, recebia logo pela manhã a gente mais abastada do Porto, que por aqui parava para tomar o pequeno-almoço antes da ida ao Mercado do Bolhão.
A passagem do tempo, não lhe alterou os traços e cores originais, tendo sido apenas introduzidos pormenores funcionais. Continua hoje a sua produção própria de padaria e pastelaria (com fornadas frequentes durante o dia) e funciona também como restaurante com ementas diárias.
Os ambientes requintados, a diversidade e qualidade dos produtos e o atendimento personalizado e atencioso, tornam este espaço um local único na cidade do Porto.

Localização:
Porto
Distrito do Porto
+ 351 223 395 220

Porto dos Piratas Pizzaria Temática

No país mais ocidental da Europa encontramos um porto de abrigo de piratas, onde todas as noites se reúnem para celebrar os seus feitos ao sabor das melhores pizzas.
Descubra o rodízio de pizzas com mais de 40 sabores. São sabores para todos os gostos que variam desde pizzas salgadas, doces e algumas até excessivamente picantes!
Deixe-se surpreender com os espetáculos todas as sextas-feiras, sábados e domingos e viva uma experiência única onde os sabores se cruzam com muitas emoções.

Localização:
Av. dos Descobrimentos 900 loja 2
4760-011 Vila Nova de Famalicão
Distrito de Braga
+ 351 937 065 504

no Lazer
diversão e compras

Bowling House

Neste centro de lazer integrado, o público pode viver momentos recreativos e descontraídos a jogar bowling, snooker, matraquilhos, videojogos, em algumas unidades de Laser Game e, em Braga, saltar no parque de trampolim. No mesmo espaço encontra-se uma sala para a realização de festas de aniversário e convívios de empresas ou familiares. As pistas de Bowling são automatizadas com medidas oficiais para até 6 jogadores, equipadas com sistema de barreiras laterais para os mais novos e sistema de luzes e som, para tornar a sua experiência ainda mais divertida.

Localização:
Distritos de Braga, Viana do Castelo
e Santarém
+ 351 253 271 423
www.bowlinghouse.pt

Sea Life Porto

O Sea Life Porto é um oceanário com mais de 3000 fascinantes criaturas, como os fantásticos tubarões, raias, cavalos-marinhos e muitas outras espécies. Com o primeiro túnel subaquático do país, aloja a maior coleção de raias-focinho-de-vaca e uma coleção enorme de animais peculiares que merecem ser vistos como o peixe-porco-palhaço, o peixe-cachimbo ou a tartaruga Mariza! À disposição dos visitantes há uma esplanada com vista privilegiada sobre o Oceano Atlântico, uma cafetaria, um parque exterior e um playground interior que fazem as delícias dos mais pequenos!

Localização:
R. Particular Nº 1 Castelo do Queijo 1ª
4100-379 Porto
Distrito do Porto
+ 351 226 190 403
www.visitsealife.com

Alameda Shop & Spot

Uns dos novos Spots do Porto, o renovado Alameda Shop & Spot é muito mais do que um centro comercial. A nova praça de restauração, o ginásio mais panorâmico da região, as áreas de lazer, os espaços para a família, entre outros, e uma melhor eficiência energética e espaços mais funcionais, fazem da visita ao Alameda Shop & Spot uma experiência de compras e lazer arrojada e exclusiva. Um ponto de encontro de culturas, de tendências, de identidades e de interesses.

Localização:
R. Bairro do Comércio do Porto 149
4350-005 Porto
Distrito do Porto
+ 351 22 507 6280
www.alamedashopping.pt

Nosso Shopping

Com localização privilegiada na cidade de Vila Real, o Nosso Shopping oferece dias repletos de novas experiências através das mais de 95 lojas distribuídas por 30 mil m2 em 3 pisos, parque de estacionamento coberto e gratuito com cerca de 1000 lugares, hipermercado Auchan+BOX, 7 salas de cinema NOS, e marcas de referência como Zara, Sportzone, Seaside, Fnac ou Espaço Casa. O Nosso Shopping é o destino de excelência para compras e lazer no distrito de Vila Real.

Localização:
Alameda de Grasse, 5000-703 Vila Real
Distrito de Vila Real
+ 351 259 309 060
www.nossoshopping.pt

Lima Escape

Inserido numa península rodeada pelos rios Lima, Froufe e Tamente e com a Serra Amarela pelas costas, o Lima Escape Camping e Glamping é um verdadeiro refúgio na Natureza. Espaços de campismo e caravanismo tradicional convivem com românticas Tendas de Glamour e modernos Bungalows coloridos de madeira feitos ao estilo de "casas na árvore". O ambiente, com toda a natureza envolvente, é de grande beleza e tranquilidade assegurada pelo cenário idílico do Parque Nacional da Peneda-Geres.

Localização:
Lugar de Igreja 4980-312 Entre Ambos-os-Rios
Ponte da Barca
Distrito de Viana do Castelo
+ 351 258 588 361
www.lima-escape.pt

Hotel Solverde Spa and Wellness Center

Este hotel de 5 estrelas localizado em frente à praia é uma referência na região, reunindo as condições ideais tanto para o turismo de lazer como de negócios. Inserido num complexo de 2 hectares e com acesso direto à praia, proporciona uma agradável atmosfera de descontração brindada pela magnífica vista sobre o mar e a paisagem envolvente.
O Spa & Wellness Center é um dos mais completos e modernos do país, proporcionando a simbiose perfeita entre corpo e mente.

Localização:
Av. Liberdade 212, 4410-154
S.F. Marinha, Vila Nova de Gaia
Distrito do Porto
Contato | + 351 22 733 8030
www.gruposolverde.pt/hotel-solverde-spa-wellness-center/

pelo Centro

Distritos
Guarda
Viseu
Aveiro
Coimbra
Castelo Branco
Leiria
Portalegre
Santarém
Lisboa

Pelo Centro, Portugal guia-nos por aldeias suspensas no tempo onde a vida se faz ao compasso das rotinas e tradições que se mantêm até hoje. Há tanto para descobrir, provar, contemplar, absorver.
Das serras deslizam cascatas, das barragens nascem lagoas, nas montanhas o granito ergueu um casario que salpica a paisagem inesperada a cada olhar.

Os contrastes fazem-se entre a ruralidade das aldeias históricas como Piodão ou Monsanto, e a urbanidade de cidades como Lisboa e Coimbra. No centro, converge o fim do norte e o início do sul e desta junção, resultou uma ambivalência versátil que se reflete nos lugares e nos que os habitam.

água na Natureza

Localização:
Montargil
Distrito de Portalegre

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Barragem de Montargil

A Barragem de Montargil foi inaugurada em 1939 e faz parte da bacia hidrográfica do Tejo. Tem uma altura de 48 metros, uma extensão de 14Km. A sua construção resultou da necessidade de encontrar uma solução para irrigar o Vale do Sorraia e produzir eletricidade. Atualmente destaca-se também pelas ótimas condições para a prática de desportos náuticos, desde a vela ao Wakeboard, passando pela canoagem ao jet-ski. É ainda um local referenciado para a observação de aves.
A Albufeira de Montargil é um espelho de água de beleza natural ímpar, enquadrado pelo montado alentejano, de água temperada e excelente para ir ao banho. É servida por hotelaria de excelência, parque de campismo e turismo rural.
Montargil é um paraíso a apenas uma hora de carro de Lisboa, mas a grande distância das pressas.
Aventure-se sobre a água da barragem.

água na Natureza

Bandeira Azul.

Atividades Desportivas / Lazer:
Vela. Surf. Windsurf. Kitesurf.

Temperatura média da água: 14-18º

Localização:
Ílhavo, Distrito de Aveiro

Os coloridos "palheiros", pintados com riscas contrastantes, que inicialmente eram armazéns para guardar as alfaias da atividade piscatória, são uma das imagens mais marcantes da costa portuguesa. O nome Costa Nova deve-se à existência da Costa Velha situada no lado oposto, conhecida como as Dunas de São Jacinto.

Praia da Costa Nova

A Aldeia da Costa Nova e a sua praia situam-se numa pequena e estreita península, em que as águas do Atlântico entraram pela terra formando a Ria e Lagoa de Aveiro. É um lugar encantador pelo seu charme e pelas espetaculares paisagens da Ria e dos pores-do-sol sobre o oceano.
Até ao início do século XIX a Costa Nova era um extenso areal deserto mas, após a fixação da Barra do Porto de Aveiro, recebeu os pescadores de Ílhavo que construíram os "palheiros" para guardarem os materiais de pesca. Simultaneamente, as famílias da região foram sendo atraídas para a zona nos meses de verão e de outono, transformando os "palheiros", em casas de veraneio, pintando-os com riscas brancas e coloridas, bem à "moda burguesa de ir a banhos" da segunda metade do século XIX.

Barragem de Castelo de Bode

A Barragem de Castelo de Bode situa-se no distrito de Santarém e retém a água do rio Zêzere formando um lago azul imenso, com mais de 60 km de extensão, que banha os concelhos de Abrantes, Tomar, Ferreira do Zêzere, Vila de Rei e Sertã.

A Albufeira de Castelo de Bode é a segunda maior bacia hidrográfica de Portugal, superada apenas pela Albufeira da barragem do Alqueva.

Encaixada entre serras e vales, está salpicada de pequenas ilhas desertas, miradouros com paisagens a perder de vista e praias fluviais de águas límpidas perfeitas para descansar e praticar desportos náuticos.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
60 kms entre os concelhos de Tomar, Abrantes, Sardoal e Ferreira do Zêzere.
Distrito de Santarém

A Praia do Guincho ficou famosa no filme de James Bond "Ao Serviço de Sua Majestade", onde o agente secreto salva a Condessa Teresa de Vicenzo de uma tentativa de suicídio. A praia está hoje, como em 1969, cenográfica e agreste. Em 2011 foi também de local de filmagem da longa-metragem "Deste Lado da Ressurreição" de Joaquim Sapinho.

Praia do Guincho

A Praia do Guincho é uma das mais carismáticas da região de Lisboa. Situada entre duas pontas rochosas, a Ponta Alta e a Ponta do Abano, o seu extenso areal é um dos maiores do país. O Guincho é caracterizado por ondulação e ventos fortes, sendo uma praia vocacionada para a prática de surf, windsurf e kitesurf. Aqui realizam-se diversas competições desportivas internacionais e nacionais - como o Campeonato Nacional de Surf e Bodyboard. Dada a ação do vento encontra-se a sul o sistema de dunas Guincho-Cresmina, de grande impacto visual, geológico e em constante transformação que se pode percorrer por um passadiço que liga a praia ao Centro de Interpretação Ambiental da Cresmina.

O enorme areal tem como cenário a envolvente impressionante do Cabo da Roca e da Serra de Sintra.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Bandeira Azul

Atividades Desportivas: Surf. Windsurf. Kitesurf.

Temperatura média da água: 15-21 ºC

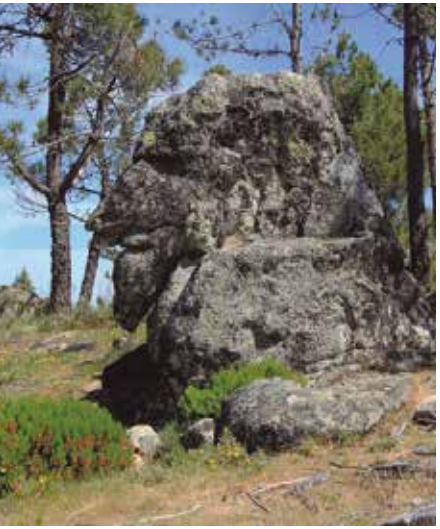
Localização:
Cascais
Distrito de Lisboa

terra na Natureza

Localização:
Distrito de Guarda

Entre muitas coisas, a região destaca-se por ter sido o primeiro Parque Natural a ser criado em Portugal, em 1976, sendo a maior área protegida do país.

Gigantes pedras graníticas habitam a Serra da Estrelas e assumem nomes de personagens de acordo com as formas que as distinguem: a Pedra do Urso, a Cabeça da Velha ou a Cabeça do Faraó.



Serra da Estrela

Muito mais do que um local para esquiar, com uma altitude máxima de 1993 metros, a Serra da Estrela é uma zona de rara beleza paisagística com desníveis montanhosos onde se pode viver intensamente o silêncio das alturas em comunhão com a natureza e observá-la: vegetação, água e praias fluviais - três rios nascem na Serra da Estrela: o Rio Mondego, o Rio Zêzere e o Rio Alva - aves ou rebanhos de ovelhas guiados por cães da raça a que a Serra deu nome.
O queijo da Serra da Estrela produzido na região, é considerado o ex-libris da zona, que também possui uma raça de cães de guarda, o cão da Serra da Estrela, parente do São Bernardo. O cão e o queijo estão ligados através do pastoreio da ovelha bordalesa típica da Serra.
Reconhecida a 10 de julho de 2020 como Geopark Mundial pela UNESCO, a neve, a fauna e flora extraordinárias, as proporções imensas da envolvente da Serra e a riqueza humana, histórica, cultural e gastronómica, fazem desta região uma das mais surpreendentes de Portugal.
Destacamos alguns locais da Serra imperdíveis: Penhas da Saúde, Vila de Loriga e Praia Fluvial de Loriga, Torre da Serra da Estrela, Covão dos Conchos e Vale do Rocim.

Sortelha

Ainda por terras da Beira Alta, Sortelha é uma das 12 Aldeias Históricas de Portugal. O granito reveste e sustenta toda a aldeia: as casas, o empedrado das ruas estreitas, as igrejas e as fortes muralhas circulares do castelo do século XVIII, que se estendem pelos declives, envolvendo a aldeia como um anel. O recinto da cidadela no cimo de um penhasco mais elevado, com a torre de menagem quadrada ao centro, oferece uma vista extraordinária para a serra da Malcata com a Serra da Estrela no horizonte.

Localização:
Concelho do Sabugal
Distrito da Guarda

O nome Sortelha terá origem na palavra castelhana "sortija" (anel) e num jogo secular em que os cavaleiros tentavam fazer passar as flechas no centro de um anel. O brasão da aldeia é composto por um castelo e um anel, alusivo ao "Jardim do Anel", um pequeno espaço encantado junto às muralhas, habitado por intrigantes esculturas em granito onde se inclui, claro, um anel.

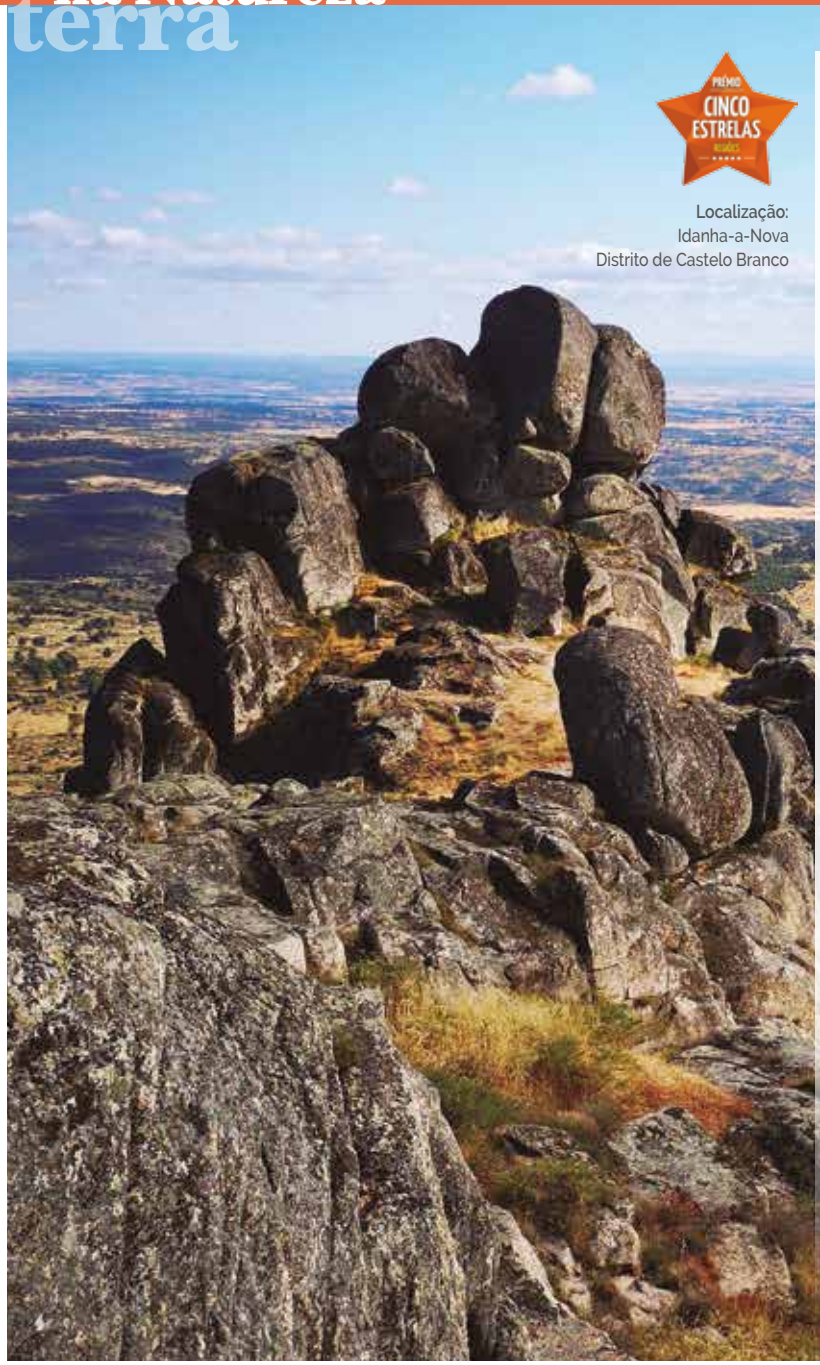
Aldeia da Pena

A norte de São Pedro do Sul, num profundo vale da serra da Gralheira, surge um aglomerado de casas de pedra tradicionais onde o microclima originado pela estreiteza do vale fez com que estas se cobrissem de uma vegetação extraordinária, a lembrar histórias de mundos secretos encantados - se há lugar em Portugal que podemos chamar de mágico, é a Aldeia da Pena. Aninhada no fundo do vale, a aldeia confunde-se com o cenário da Natureza que a envolve.
Os carros não entram na aldeia.

Localização:
Concelho de São Pedro do Sul
Distrito de Viseu

A "lenda do morto que matou o vivo" é uma curiosidade da aldeia: O isolamento secular da Aldeia da Pena, foi quebrado apenas há poucos anos com a construção de uma íngreme e sinuosa estrada alcatroada. Até aí, não havendo cemitério na aldeia, quando alguém morria era transportado em padiola, e foi a queda de um caixão, que atingiu fatalmente um dos carregadores, que fez nascer "a lenda do morto que matou o vivo."

terra na Natureza



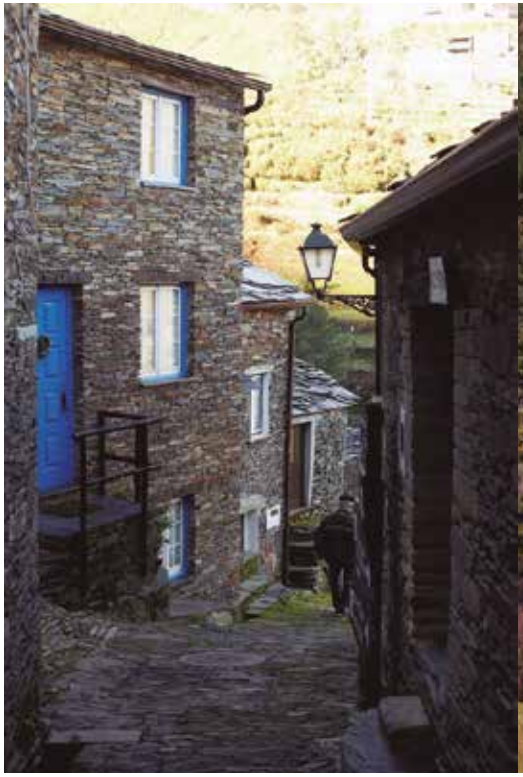
Localização:
Idanha-a-Nova
Distrito de Castelo Branco

Monsanto

Uma aldeia empoleirada no topo de um monte com 758m de altitude, feito de escarpas com casas no meio de gigantescos penedos de granito, parece existir apenas num mundo de fantasia. Única no mundo, Monsanto vive em harmonia com a natureza: no meio de blocos gigantes de granito e a partir deles, erguem-se pela serra casas com paredes da mesma pedra em perfeita simbiose com o meio envolvente, num equilíbrio único, manifestação de uma existência genuína.

Monsanto, uma das doze Aldeias Históricas de Portugal, é um lugar mágico que detém um encanto singular, para o que contribuem os dois títulos atribuídos no séc. XX – Aldeia Mais Portuguesa de Portugal, em 1938, e o de Aldeia Histórica em 1995. Ícone turístico da região, Monsanto é uma experiência inesquecível para quem a visita.

Foi eleita pela Associação de Agências de Viagens do Japão, numa votação envolvendo mais de 600 profissionais, como uma das 30 aldeias históricas mais belas da Europa, sendo a única representante portuguesa.



Piodão

Inserida na Área de Paisagem Protegida da Serra do Açor, no Concelho de Arganil, Piódão, uma das 12 Aldeias Históricas de Portugal, é vencedora das 7 Maravilhas de Portugal na categoria de Aldeias Remotas e Património Nacional desde 1978. Em 2018, foi distinguida com o certificado Biosphere Destination, atribuído a destinos que promovam o turismo sustentável e responsável, e é vencedora do Prémio Cinco Estrelas Regiões em 2018, 2019 e 2020.

Piódão é para conhecer na essência e não de passagem. Distingue-se pela unidade e singularidade da arquitetura em xisto - a maioria das casas em Piódão foram preservadas de acordo com as suas origens, com piso em pedra, paredes em xisto e vigas de madeira – e pelo cenário de rara beleza natural que a envolve. Aqui viaja-se no tempo até ao passado: pelas estreitas ruelas e escadarias em xisto, pelo modo de vida marcado pelas tradições que se mantêm, pelos irresistíveis sabores da chanfana, do cabrito assado, do bucho e da broa de batata que ainda se pode saborear.

É uma das aldeias mais bonitas e idílicas de Portugal, fazendo justiça ao seu reconhecimento nacional e internacional. Também conhecida como Aldeia Presépio, se a vir à noite, com as luzinhas a dançarem na escuridão da serra, então arrisca-se a jurar-lhe amor eterno.

O xisto negro do casario encastelado no verde da encosta da serra, é salpicado por um inesperado azul forte que dá cor às típicas portas e portadas. As ombreiras das portas azuis são adornadas por cruzes, um costume dos piodenses que, no dia de Santa Cruz, depois de irem à missa, pregam nas ombreiras das portas de entrada das casas uma pequena cruz de madeira com folha de louro e oliveira, como testemunho da devoção dos habitantes locais a Santa Bárbara, protetora por ocasiões de tempestades, raios e trovões.

Localização:
Arganil
Distrito de Coimbra

terra na Natureza

Óbidos

Óbidos merece uma visita atenta para absorver a sua atmosfera. Dentro das muralhas que protegem esta vila medieval da ação da passagem do tempo, encontramos um castelo bem conservado e um labirinto de ruas e casas brancas, com contornos coloridos. Entre pórticos manuelinos e janelas floridas podemos sentir as histórias de amor que por lá se contam. Presente de reis às suas rainhas, desde que D. Dinis a ofereceu à Rainha Santa Isabel, a vila foi alvo de uma atenção que a tornou numa das mais bem preservadas vilas de Portugal. É cenário do mais afamado Mercado Medieval do país (julho, agosto) e do Festival Internacional de Chocolate (abril). De Óbidos é a Vila das Rainhas®, a Ginja d'Óbidos, deliciosa, com toda a doçura das ginjas da região. .> vá até à página 49.

Localização:
Distrito de Leiria

Marvão

"De Marvão vê-se a terra toda (...)" disse Saramago, e de facto, do castelo, avista-se a extensão da paisagem da Serra de São Mamede a perder-se no horizonte. Daqui, Marvão domina a região do cimo da Serra do Sapoio, a 800 metros de altura e a 800 anos de história.
Uma atmosfera mística e tranquila habita as ruelas por entre as casas brancas, em que a cal se conjuga com o granito e o xisto. Portas e arcadas góticas, detalhes manuelinos e varandas de ferro floridas compõem a envolvência da vila. São muitos os vestígios da presença romana, pois foi esta a localização de uma das mais importantes cidades romanas no interior do país, a Ammaia.

Localização:
Distrito de Portalegre

Autor: Anna Kompanieitseva, blog "escapada rural"

Dornes

Sobre uma pequena península contornada pelo rio Zêzere, encontramos Dornes, a flutuar misteriosa e serena sobre a água. O conjunto de casas baixas e brancas é dominado pela Torre dos Templários, mandada construir por Gualdim Pais (1118-1195), grão-mestre da Ordem dos Templários . Insólita com as suas 5 faces, é um exemplo raro de arquitetura militar do período da Reconquista. Visitar Dornes e visitar Tomar é mergulhar na história de Portugal e na história dos Cavaleiros Templários.

Localização:
Distrito de Santarém

Sintra

Inscrita pela UNESCO como Património Mundial, Sintra é um verdadeiro tesouro histórico, onde se encontram vestígios de 1000 anos da nossa História. São inúmeros os monumentos e pontos de interesse desta vila inserida na deslumbrante paisagem da serra de Sintra, também chamada Monte da Lua.

Durante o século XIX o espírito romântico dos viajantes estrangeiros e da aristocracia portuguesa redescobrem a magia de Sintra e o exotismo da sua paisagem. No princípio do século XX, Sintra foi assumida como lugar de veraneio e residência de aristocratas e de milionários. De entre estes, Carvalho Monteiro fez construir perto da Vila, na quinta que comprara à baronesa da Regaleira, um luxuoso palacete cuja arquitetura neo-manuelina representa um marco na história do revivalismo português - o Palácio da Regaleira.

Entre a segunda metade do século XIX e a primeira do século XX, Sintra tornou-se um lugar privilegiado para artistas: músicos, pintores e escritores, como Eça de Queiroz ou Ramalho Ortigão, que aqui residiram, trabalharam ou procuraram inspiração.

Mas não só artistas portugueses se têm maravilhado com Sintra. Em 1757, o romancista Henry Fielding, ao sentir-se doente, retirou-se para uma mansão em Sintra, que considerou o lugar mais belo da terra para escrever um novo romance e, em 1809, o famoso Lord Byron poeta britânico e uma das figuras mais influentes do romantismo, escreveu a um amigo dizendo que a vila de Sintra "é talvez a mais bonita do mundo".

O Palácio Nacional da Pena é como uma jóia no topo da Serra de Sintra. O parque envolvente, em sintonia com o exuberante e colorido palácio, liberta a nossa imaginação. Expoente máximo do Romantismo em Portugal e obra eterna de D. Fernando II, o Rei-Artista, foi erguido durante o século XIX e reflete o seu desejo: que o seu palácio refletisse a magnitude de um cenário de uma ópera. Aqui, a nobreza Portuguesa passou a sua última noite, antes de fugir para o Brasil em exílio, em 1910. Em memória deste acontecimento, o seu interior mantêm-se como nesse dia.

Localização:
Distrito de Lisboa

Tapada de Mafra

A Floresta Encantada da Tapada Nacional de Mafra caracteriza-se por uma grande biodiversidade - diversidade de habitats (bosques, pastagens, matos e linhas de água) - que permite a existência de um grande número de espécies animais que se podem observar em liberdade.

Criada em 1747, no reinado de D. João V na sequência da construção do Palácio Nacional de Mafra. Conhecida então como Tapada Real de Mafra, era a zona de lazer vocacionada para a caça para entertenimento da família real e da nobreza, principalmente no verão. O Rei D. Carlos foi um frequentador assíduo e entusiasta da Tapada de Mafra, ficando na história da Tapada como a sua figura mais emblemática.

A Tapada de Mafra tem instalações de turismo rural, trilhos para percursos pedestres ou BTT, um comboio turístico e visitas guiadas para observação da fauna e flora. Pode também visitar o Museu e o Chalé do Rei D. Carlos.

O parque de merendas para os visitantes é um excelente local para usufruir da natureza envolvente.

Fonte: Tapada Nacional de Mafra

Localização
Distrito de Lisboa
+351 261 814 240
www.tapadademafra.pt

monumentos e museus no Património

SIPA FOTO: 01001793

Sé Catedral da Guarda

Monumento imponente, é considerada um dos mais interessantes monumentos nacionais, iniciando-se a sua construção a partir de 1390 por iniciativa de D. João I, para substituir as antigas Sés que tinham sido erigidas fora das muralhas da cidade. A construção foi lenta, como era normal na época, terminando em 1517, durante o reinado de D. João III. De estilo gótico tardio, com influências manuelinas do estaleiro do Mosteiro da Batalha, a sua sobriedade exterior é acentuada pelas robustas torres octogonais que lhe conferem o aspeto de igreja-fortaleza, habitual numa época em que as grandes catedrais representavam também a afirmação da nacionalidade.

Localização:
Praça Luís de Camões, 6300-714 Guarda
Distrito da Guarda
+351 271 212 993
Consulte os horários em:
www.visitportugal.com/pt-pt/node/136438

Sé Catedral de Viseu

A história de Viseu está intimamente relacionada com a História de Portugal. Se a mítica figura de Viriato, o guerreiro que liderou as tribos lusitanas contra os romanos, deu à cidade um papel de grande importância, também D. Afonso Henriques, estabeleceu uma estreita ligação com esta cidade da Beira Alta.

Um dos pontos mais altos da cidade de Viseu é dominado pela Catedral de Santa Maria de Viseu. A sua construção teve inicio na primeira metade do século XII, e, embora as grandes torres lhe dêem um aspeto de igreja-fortaleza, o seu estilo foi sendo alterado com o passar dos séculos, devido a restauros e acrescentos, o que justifica a presença de elementos de diferentes épocas.

Ao passar o portal para o seu interior não se pode deixar de admirar as imponentes abóbadas que cobrem o espaço, uma obra executada por um dos mais consagrados arquitetos do tempo manuelino, João de Castilho. Séculos mais tarde, em pleno barroco, o interior voltou a ser renovado com talha dourada, painéis de azulejo e pinturas figurativas que se estenderam até ao claustro.

Localização:
Adro Sé, 3500-195 Viseu
Distrito de Viseu
+351 232 423 338
Consulte os horários em:
www.cm-viseu.pt/index.php/museu-arte-sacra-da-se-catedral-de-viseu

No seu interior encontramos o primeiro claustro renascentista de Portugal, uma magnifica "abóbada de nós" do século XVI e o braço relicário de São Teotónio, primeiro santo português. No piso superior, na antiga Sala Capitular, visite o Museu dedicado ao Tesouro da Sé, cujo acervo retrata os mais de 900 anos da catedral e o Passeio dos Cónegos, uma loggia que oferece uma das mais belas vistas da cidade.

Museu Grão Vasco

Se não é possível separar Viseu da história do país, também as artes devem muito à cidade onde nasceu Vasco Fernandes, Grão Vasco, o principal nome da pintura portuguesa quinhentista, representativa do Renascimento português.

O Museu Grão Vasco, seminário seiscentista, edifício imponente a que o granito dá forma - o Paço dos Três Escalões - reúne um importante espólio do artista, mantendo viva a sua memória. Além da restituição do pintor Grão Vasco à cidade de Viseu e, através dela, ao País e à cultura portuguesa, o Museu reúne também um significativo conjunto de obras, representativas de várias áreas do património artístico,

Aqui reside uma parte substancial da nossa identidade refletida na pintura de Vasco Fernandes. Nas suas obras a cor e a luz, a harmonia dos ambientes, as emoções dos rostos e a atenção ao pormenor desenham a nossa história.

Localização:
Adro Sé, 3500-195 Viseu
Viseu, Distrito de Viseu
+ 351 232 422 049
Consulte os horários em:
www.visitviseu.pt/museu.php?item=39

no Património, monumentos e museus

Fonte: Notícias de Coimbra

Localização:
Distrito de Coimbra

A Biblioteca Joanina da Universidade de Coimbra, é um tesouro nacional e uma das mais espetaculares e importantes bibliotecas europeias. Reúne num só espaço um espólio literário de valor incalculável e a opulência da arquitetura e das artes do início do século XVIII.
Deve o seu nome a D. João V que a mandou construir em 1717. O Magnânimo, ficou conhecido como o grande patrono da cultura, da ciência e das artes, e esta biblioteca é um testemunho notável da sua política cultural.
Não deixe de visitar.

Universidade de Coimbra

É uma das universidades mais antigas do mundo ainda a ensinar, e a mais antiga e uma das maiores do país. A sua história remonta ao século seguinte ao da fundação da nação portuguesa, dado que foi criada a 1 de Março de 1290, quando o rei assinou na cidade de Leiria o documento que oficializava a criação da universidade com o nome de "Estudos Gerais". Transitou entre Lisboa e Coimbra ao longo de vários reinados até que foi estabelecida nesta cidade em 1537, por iniciativa de D. João III. A entrada é feita pela Porta Férrea, uma obra nobre maneirista (1634), onde se podem ver as imagens dos reis mecenas, D. Dinis e D. João III.
A Universidade é um edifício complexo, desenvolvido em torno de um pátio central onde se destacam alguns elementos pelo seu interesse artístico e simbolismo.
A Torre da Universidade de Coimbra tem 33,5 metros de altura e é um símbolo da cidade. Terminada de construir em 1733, do miradouro do topo sobre o relógio avista-se uma paisagem maravilhosa da cidade e do vale do Mondego.

Autor: Paulo Brandão. Fonte: cm-condeixa.pt

Conímbriga

As origens do sítio arqueológico romano mais emblemático de Portugal remontam ao Bronze Final (séc. X-IX a.C.). Ocupada pelos romanos em 136 a.C., conhecer Conímbriga é conhecer a História ao vivo. Teve grande desenvolvimento no tempo do imperador Augusto que a dotou de diversas infraestruturas: fórum, aqueduto, termas públicas e muralha. Os imperadores Flávios, projetaram-na para uma era de prosperidade que se manteve até inícios do séc. III, e da qual são testemunho residências privadas como a Casa dos Repuxos. A cidade entrou posteriormente num processo gradual de decadência que culminou no seu abandono durante a Idade Média. Está classificada como Monumento Nacional.

Localização:
Condeixa-a-Nova
Distrito de Coimbra
+ 351 239 941 177
www.conimbriga.p

Portugal dos Pequenitos

Portugal dos Pequenitos é um parque lúdico pedagógico destinado essencialmente à criança. É um mundo encantado feito de reproduções dos principais monumetos nacionais assim como das casas típicas de cada região. Projetado pelo arquiteto Cassiano Branco, o Portugal dos Pequenitos é ainda hoje um referencial histórico e pedagógico.

Retrato vivo da portugalidade e da presença portuguesa no mundo, é um espaço de aproximação de culturas e de cruzamento entre povos . Estão aqui representadas a arte escultórica e arquitetónica que, pela miniatura e pelo cuidado dos pormenores, encanta crianças, jovens e adultos há dezenas de gerações.

Localização:
Coimbra
Distrito de Coimbra
+ 351 239801170
www.fbb.pt

Fonte: VortexMag

Mosteiro da Batalha

Foram precisos 185 anos para erguer o Mosteiro de Santa Maria da Vitória, conhecido como Mosteiro da Batalha, classificado pela UNESCO como obra prima da Humanidade. A história deste mosteiro começa no dia 14 de Agosto de 1385, em pleno campo de batalha. D. João I acabara de ser aclamado rei e desta vitória sobre os castelhanos, dependia o futuro da dinastia de Avis e a indepêndencia de Portugal.
O rei reza à Virgem Maria, prometendo construir uma igreja em sua honra se saísse vitorioso da batalha. Os portugueses derrotam o inimigo e D. João I cumpre a promessa. Santa Maria da Vitória é o nome do mosteiro, começando as obras no ano seguinte, em 1386, durando até 1517. O Gótico Flamejante é o estilo adotado por parte de D.João I, como manifestação da nova Dinastia de Avis e do poder Real, usando este "novo" estilo vindo de França, como sua imagem de marca.
Terá várias intervenções durante o reinado de D.Manuel que ficaram por terminar, como as Capelas Imperfeitas, preteridas para a construção do Mosteiro dos Jerónimos, na época da expansão marítima de Portugal.

Localização:
Batalha
Distrito de Leiria

Localização:
Tomar
Distrito de Santarém

Datada do século XII, a Igreja redonda foi o primeiro oratório dos Templários na cidade de Tomar.
A famosa Charola com planta octogonal é inspirada nos Templos de Jerusalém.
Aqui, os monges-cavaleiros andavam à volta em oração.

Convento de Cristo

Convento de Cristo é o nome pelo qual é geralmente conhecido o conjunto de monumentos constituído pelo Castelo Templário de Tomar, o convento da Ordem de Cristo, a cerca conventual hoje conhecida por Mata dos Sete Montes, a Ermida de Nossa Senhora da Conceição e o aqueduto dos Pegões. O conjunto destes espaços, construídos ao longo de séculos, faz do Convento de Cristo um grandioso complexo monumental que mereceu a classificação de Património da Humanidade pela UNESCO. Fundado em 1160 pelo Grão--Mestre dos Templários, dom Gualdim Pais, conserva memórias desses monges cavaleiros e dos herdeiros da Ordem de Cristo, os quais fizeram deste edifício a sua sede.
A sua arquitetura partilha traços românicos, góticos, manuelinos, renascentistas, maneiristas e barrocos. Destacam-se a exuberante Janela do Capítulo e a Charola inspirada nos Templos de Jerusalém.

monumentos e museus no Património

Bairro dos Museus

O Bairro dos Museus corresponde a um conjunto de espaços culturais que definem um perímetro geográfico e cultural em Cascais. Concebido pela Câmara Municipal de Cascais e pela Fundação D. Luís I, é um conceito pioneiro no nosso país e distingue-se por uma forte componente de inovação e de coerência culturais. Através do Bairro dos Museus asseguram-se a memória, a tradição e o património de Cascais.

Habitam no Bairro: Casa das Histórias Paula Rego, Centro Cultural de Cascais, Fortaleza N. Sra. da Luz e Palácio da Cidadela de Cascais, entre outros.

Localização:
Cascais
Distrito de Lisboa
www.bairrodosmuseus.cascais.pt

Mosteiro dos Jerónimos

Obra-prima da arquitetura portuguesa do século XVI, o Mosteiro dos Jerónimos situa-se num cenário histórico e monumental junto ao rio Tejo, local de onde partiram as naus e caravelas no tempo das Descobertas.

Ligado aos descobrimentos portugueses, o Real Mosteiro de Santa Maria de Belém foi fundado pelo rei D. Manuel I no início do século XVI. A primeira pedra foi lançanda na data simbólica de 6 de Janeirode 1501 ou 1502. Doado aos monges Jerónimos, que aqui ficaram até ao século XIX, o Mosteiro é o mais importante edifício manuelino do país, rico em elementos religiosos, marítimos e régios eternizados na pedra.

Localização:
Belém, Lisboa
Distrito de Lisboa
+351 213 620 034
www.patrimoniocultural.gov.pt/pt/museus-e-monumentos

no Património artesanato

Linho de Várzea de Calde

Até há meio século atrás, não existia aldeia beirã onde não fosse cultivado o linho. O linho de Várzea de Calde constitui um património cultural, popular e imaterial, de dimensão nacional e internacional.
A produção de linho era uma atividade doméstica, que servia para responder às necessidades da casa, na lógica da autossuficiência, sendo os excedentes vendidos nas feiras.

Em Várzea de Calde, aldeia-milagre, ainda hoje se cultiva o linho em todas as suas fases originais e para isso foi fundamental o trabalho da Binaural/Nodar, que entre 2015 e 2018, investigou o ciclo do linho na aldeia de Várzea de Calde, em estreita parceria com o Museu do Linho de Várzea de Calde, o Programa Viseu Cultura do Município de Viseu e o Programa Europa Criativa (rede Tramontana), de que resultou o livro "Várzea de Calde: Uma aldeia tecida a linho", além de dezenas de registos sonoros e audiovisuais, os quais fazem agora parte do Arquivo Digital Binaural Nodar e do Arquivo Viseu Rural (http://www.viseururalmedia.org)

Na aldeia de Várzea de Calde, os terrenos onde se semeia o linho são conhecidos pelo nome de linhais (singular, "linhal").
Depois de preparar a terra, inicia-se a sementeira com um conjunto de pessoas distribuídas no terreno que carregando baldes com a linhaça (sementes do linho), a qual é lançada manualmente, pegando numa mão cheia de sementes e lançando-as com movimentos circulares, em várias direções cruzadas, ao longo do campo.
Por último, preparam-se os sulcos no terreno que vão levar a água a todo o linhal.
O linho tem uma planta de haste fina, cuja fibra resultante é igualmente fina e curta, atingindo cerca de 35 a 50 cm de altura. Em Várzea de Calde, cultivava-se quase sempre o linho galego. O linho galego, tem flores pequenas e cápsulas muito abertas, semeando-se na Primavera, em terrenos húmidos e fundos pela proximidade de água de ribeiros ou de sistemas de rega comunitária.

Localização:
Distrito de Viseu

sabores no Prato

Queijo da Serra

O Queijo Serra da Estrela, o mais antigo dos queijos portugueses e um dos mais afamados queijos de ovelha do mundo, é feito com leite de ovelhas da raça Bordaleira e com denominação de origem controlada. De pasta amanteigada, semi mole ou seca, cor amarelada e sabor intenso, coloca na nossa mesa toda a generosidade da Serra da Estrela. O fabrico do queijo é ainda de acordo com a tradição centenária e técnicas ancestrais, conferindo-lhe uma personalidade única.

Distingue-se pela forma de produção da coalhada, feita artesanalmente com flor de cardo, entre os meses de Novembro e Maio, por mãos sabedoras.

Sendo já referido no século XVI, a história do queijo da Serra está intimamente ligada à história das povoações serranas, dos pastores e da vida na montanha. Atualmente, a sua área de produção estende-se pelos concelhos de Celorico da Beira, Fornos de Algodres, Gouveia, Manteigas, Oliveira do Hospital, Seia e algumas freguesias dos concelhos da Covilhã, Guarda e Trancoso.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Distrito da Guarda

Para que o queijo atinja a qualidade desejada, deve ser feito sempre da mesma ordenha.
O rebanho sai de manhã cedinho para o pasto e regressa ao fim da tarde.
O pasto é cuidadosamente escolhido pelos pastores, pois algumas ervas podem dar mau gosto ao leite.
Em 1996, a União Europeia atribui ao Queijo da Serra uma Denominação de Origem Protegida (DOP), e está classificado como uma das 7 Maravilhas da Gastronomia Portuguesa.

Sardinhas Doces

Uma preciosidade da doçaria conventual Portuguesa, de textura aveludada no interior e crocante no exterior as Sardinhas Doces são uma especialidade de Trancoso. Confecionadas com gemas de ovos, amêndoa, chocolate, açúcar, azeite de qualidade superior, sal, canela e o saber conventual, são uma experiência gastronómica de bradar aos céus!

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Trancoso
Distrito da Guarda

Viriatos

O Viriato é um bolo em forma de V que herdou o nome do herói mítico de Viseu. Diz-se que estes bolos tradicionais de Viseu, chegaram à cidade em 1956, pela mão de três indivíduos vindos de Lisboa, da fábrica de fermentos holandeses, mas também se atribui a autoria a Delfim de Sousa, pasteleiro que nos anos 40 o terá criado "por acidente".

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Distrito de Viseu

no Prato sabores

Leitão da Bairrada

Localização: Distrito de Aveiro

A qualidade da carne, a preparação e a assadura são as três etapas para um leitão assado perfeito, que se quer húmido e macio por dentro e quebradiço e crocante na pele.
O documento mais antigo que refere esta iguaria é uma receita conventual de 1743, provavelmente do Mosteiro do Lorvão, encontrada num caderno de refeitório, na qual é descrita uma receita que quase coincide com a atual.
A documentação sobre a origem do Leitão da Bairrada é escassa e pouco exata, pelo que, todos os concelhos da região da Bairrada reivindicam a sua origem, desde o concelho da Mealhada a Sul até ao de Águeda a Norte, gerando-se várias disputas.

O Leitão da Bairrada é uma das 7 Maravilhas Gastronómicas e é na Estrada Nacional 1, entre Coimbra e Anadia, mais precisamente na zona da Mealhada, que se encontram dezenas de restaurantes, dedicados à confeção deste prato típico, que anualmente leva milhares de pessoas a esta região. Se estiver pela região de Lisboa recomendamos o Caneira (www.caneira.com)

Ovos Moles

Localização: Distrito de Aveiro

Os ovos moles de Aveiro foram o primeiro produto da pastelaria nacional a receber a denominação IGP – Indicação Geográfica Protegida.
O fabrico dos Ovos Moles em Aveiro é uma prática secular de origem conventual e tem sido passado de geração em geração, sendo vários os documentos e testemunhos históricos que o dão a conhecer, nomeadamente as obras de Eça de Queiroz – Os Maias e A Capital - onde o escritor refere os ovos moles como sobremesa.
A mistura das gemas cruas a uma calda de açúcar, resulta num creme divinal que é servido dentro de barricas de madeira ou envolvido em hóstia com formas de habitantes marinhos.

Reza a lenda que uma freira do Convento de Jesus, encontrando-se em jejum forçado, não resistiu e acabou a misturar ovos com grandes quantidades de açúcar. Apanhada em flagrante, escondeu o preparado na massa das hóstias. No dia seguinte, a iguaria foi descoberta, tendo sido considerada um milagre. Prove-o na Confeitaria Peixinho!
> vá até à página 50

Sal

Localização: Distrito de Aveiro

O "Salgado" aveirense é uma paisagem cultural local e regional e a sua localização obedece a condições indispensáveis: estar a uma distância apreciável do mar, mas suficientemente perto para sentir os efeitos das marés, situar-se numa região plana onde o solo contenha argila que lhe dê uma certa impermeabilidade, situar-se em regiões cuja evaporação exceda a precipitação e, em terrenos planos a uma cota inferior ao nível das marés. Nas marinhas de Aveiro, o sal é recolhido manualmente, sem recursos mecânicos ou combustíveis fósseis.

O mais antigo documento conhecido sobre o sal português tem data de 959 e descreve uma doação de terras e salinas de Aveiro feita pela condessa Mumadona ao Mosteiro de Guimarães.

Pastéis de Tentugal

A história da vila de Tentúgal confunde-se com a da doçaria conventual da região, de que fazem parte os Pastéis de Tentugal.
Originários do receituário de doçaria do Convento de Nossa Senhora do Carmo de Tentúgal, são conhecidos pela sua massa folhada finíssima e estaladiça, única no mundo. Os pastéis de forma alongada, são atualmente recheados com doce de ovos, mas no passado a sua forma era em meia-lua e o recheio incluía amêndoa. Inicialmente designados "Pastéis do Convento", deixaram de ser confecionados no convento quando este fechou em 1890, após as reformas de 1834 e o plano de acabar com as congregações religiosas.
A Pousadinha é a confeitaria especialista nos Pastéis de Tentugal > vá até à página 51.

Localização:
Distrito de Coimbra

Nos anos 1890 Dona Maria Faria inicia na sua hospedaria, única no caminho de charrete de Coimbra à Figueira da Foz, a confecção e comercialização dos "Palitos Folhados".
A receita e a arte da confeção dos pastéis foram-lhe ensinados por uma familiar, auxiliar no Convento de Tentúgal.
A qualidade e a divulgação dos "Palitos Folhados" levaram à alteração do nome associando-o ao nome da Vila, popularizando assim os Pastéis de Tentúgal.

Cabrito Estonado

A primeira referência a esta forma de cozinhar o cabrito surge num livro de culinária medieval. "Estonado" significa que logo após ter sido abatido, o cabrito é escaldado em água a ferver e retiram-se-lhe os pêlos, deixando a pele totalmente limpa - extrai-se o que está à tona, à superfície. Mantendo a pele, que fica estaladiça, o cabrito não perde gordura, ficando a carne suculenta e saborosa. Hoje já poucos sabem fazer este prato, as exigências da confeção do cabrito estonado não são compatíveis com as normas estabelecidas, estando em perigo a sua preservação, mantêm-se, no entanto, um dos pratos mais emblemáticos da Beira Baixa, principalmente em Oleiros. Em maio de 2015 criou-se, em Oleiros, a Confraria Gastronómica do Cabrito Estonado.

Localização:
Oleiros
Distrito de Castelo Branco

Cerejas

"Cereja do Fundão" designa o fruto de diversas variedades de cerejeira do Concelho do Fundão e freguesias limites. As condições climatéricas da região do Fundão entre as Serras da Gardunha e Estrela proporcionam condições climáticas únicas: muitas horas de frio, Primavera amena e grande proteção dos ventos. As cerejeiras em flor são um dos cenários mais deslumbrantes da primavera em Portugal, e o Fundão é o local perfeito para as ver.

Localização:
Distrito de Castelo Branco

no Prato Sabores

Brisa do Liz

Doce típico da cidade de Leiria, as Brisas são confecionadas com três ingredientes base: ovos, açúcar e amêndoas.

Conta-se que foi em Angola que as Brisas nasceram pelas mãos talentosas de D. Georgina Santos. Nas primeiras décadas do século XX, de regresso a Leiria, Georgina e uma amiga abrem o carismático Café Colonial, ainda hoje recordado como um dos mais emblemáticos da cidade. Iniciaram o fabrico do doce que tinham aprimorado durante anos, chamando-lhe Brisas do Liz. O doce ganhou fama e logo outras confeitarias da região o começaram fazer, apesar de não conhecerem a receita original.

Localização:
Distrito de Leiria

Caldeirada de Peixe

É possível que o nome "caldeirada" venha de caldo ou caldeiro, o recipiente onde costuma ser preparada. Tem origem no mar, na quantidade de peixe atribuída à companha (a tripulação do barco) após cada pescaria. É um prato simples e delicioso em que diversas variedades de peixe e frutos do mar, batata, cebola, tomate e pimento são colocados em camadas alternadas dentro de um tacho grande com temperos que podem variar de acordo com a região: sal, azeite, pimentão doce, pimenta, salsa... e no final libertam-se os aromas de um caldo, resultado da cozedura de todos os ingredientes juntos, prontinho para enxugar o pão. Vale tudo, embora haja uma única regra: quem faz a caldeirada é quem a deve servir.

Localização:
Distrito de Leiria

Queijo de Nisa

O queijo de Nisa DOP é conhecido desde longa data na região do Alentejo, tem feito parte do quotidiano do povo de Portalegre há várias gerações, sendo a principal fonte proteica dos habitantes, que tinham na sua generalidade uma alimentação pobre.

O queijo de Nisa DOP possui um sabor ligeiramente ácido e aroma intenso. É obtido a partir de leite cru de ovelha, da raça regional Merina Branca. Trata-se de um queijo curado, de pasta semi-dura e cor branca amarelada. É produzido por queijarias locais, reconhecidas pela qualidade dos seus queijos, que permanecem artesanais.

Localização:
Distrito de Portalegre

Pampilhos

Localização:
Distrito de Santarém

Os Pampilhos são o doce típico da cidade de Santarém. Foram originalmente criados em jeito de homenagem aos campinos do Ribatejo, que usam uma vara, denominada precisamente por pampilho. Têm um formato retangular alongado, uma cor amarela tostadinha e, como toda a boa doçaria deste nosso Portugal, a massa esconde um recheio suave à base de doce de ovos.
Para quem vive ou para quem simplesmente vai de passagem a Santarém, e pretende levar um algo doce consigo, o Pampilho é perfeito.

Sopa da Pedra

Localização:
Distrito de Santarém

A Sopa da Pedra é uma das 7 maravilhas da gastronomia portuguesa. É uma sopa tradicional originária de Almeirim, consistente e rica, feita à base de carne, enchidos, feijão, batatas e legumes. Tradicionalmente coloca-se a pedra no fundo da terrina e, depois de comida a sopa, guarda-se a pedra para a próxima vez que for confecionada.
O nome da sopa tem origem num conto popular que relata a artimanha utilizada por um frade guloso e espertalhão, que confecionou a primeira sopa da pedra com ingredientes conseguidos através da sua lábia.

Fonte: à Moda do Flávio

Pastel de Nata

Localização:
Distrito de Lisboa

Os pastéis de nata são um dos mais populares e tradicionais doces da pastelaria portuguesa. Fazem parte da cultura do país e são embaixadores de Portugal no mundo.
Embora se possam saborear pastéis de nata em muitas pastelarias por todo o país, a receita original é de Lisboa, mais especificamente de Belém.
Em 1837, em Belém, próximo ao Mosteiro dos Jerónimos, os seus clérigos puseram à venda uns pastéis. Nessa época, Belém e Lisboa eram duas localidades distintas e o Mosteiro dos Jerónimos e a Torre de Belém atraíam já muitos visitantes, que ao comprarem os pastéis contribuíram para a sua popularidade. E onde pode comprar os famosos pastéis? Na Fábrica da Nata! > vá até à página 25

no Prato saborear

Localização:
R. Miguel Bombarda 76,
3510-088 Viseu
Distrito de Viseu
+ 351 232 414 323
www.vintagebistroviseu.pt

Vintage Bistrô

A maior especialidade são os hambúrgueres artesanais: há quase 20 opções no Vintage Bistrô e os seus nomes são referentes à cidade de Viseu.: o São Mateus, o Grão Vasco, o Lafões... Em ambiente retro esta é a primeira Hamburgueria em Viseu com Hambúrgueres Tradicionais, Pratos Vegan e Vegetarianos e Francesinhas.
Termine a refeição com as waffles do restaurante: peça com morangos ou banana, chantilly e chocolate, compota de abóbora e queijo da Serra, ou ainda com gelado de baunilha, chantilly e chocolate.

Localização:
R. de Coimbra 9,
3810-086 Aveiro
Distrito de Aveiro
+ 351 916 490 676

Confeitaria Peixinho

Os Ovos Moles de Aveiro são expressão maior da doçaria conventual portuguesa e uma tradição que conta já com cinco séculos. A Confeitaria Peixinho, fundada em 1856 é a casa mais antiga de Ovos Moles de Aveiro.
A fama vem de há muito, já em 1888 Eça de Queirós escrevia n'Os Maias: *"São seis barrilinhos de ovos moles de Aveiro. É um doce muito célebre, mesmo lá fora. Só o de Aveiro é que tem chic"*.
160 anos de história juntaram a esta tradição aveirense uma outra, igualmente saborosa: as famosas Raivas de Aveiro, outro clássico da Confeitaria Peixinho.

A Pousadinha

A Pousadinha é uma pastelaria típica da zona de Tentúgal, focada na doçaria conventual e fortemente inspirada nas receitas do século XVI das freiras do Convento das Carmelitas.
A Pousadinha confeciona os famosos pastéis de Tentúgal, conhecidos e apreciados em todo o país. Os emblemáticos pastéis e outras delícias conventuais podem também ser apreciados nas lojas próprias da marca em Lisboa, na Rua de São Paulo e na Praça da Figueira.

Localização:
Distrito de Coimbra e Lisboa
+ 351 239 951 158
www.apousadinha.pt

Vila das Rainhas

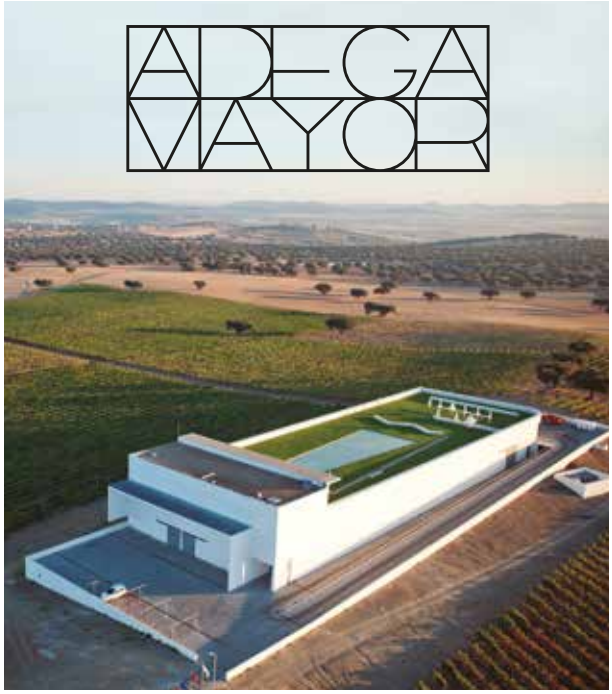
Vila das Rainhas®, a Ginja d´Óbidos, honra as muitas rainhas que passaram por Óbidos, a terra onde se produz este licor tão apreciado em todo o mundo. O segredo de Vila das Rainhas®, a Ginja d'Óbidos começa no ginjal, onde é produzido e colhido o fruto. Depois de criteriosamente selecionada a ginja, nas instalações da Frutóbidos, é colocada numa infusão hidroalcoólica. Graças aos prolongados tempos de infusão e às elevadas normas de segurança alimentar, este é um licor com notas intensas a fruta, de corpo redondo e aveludado, com um perfeito equilíbrio entre a doçura e a acidez.

Localização:
Óbidos
Distrito de Leiria
+ 351 262 969 479
www.viladasrainhas.pt

Adega Mayor

Inaugurada em 2007, a Adega Mayor é a empresa de vitivinicultura do Grupo Nabeiro. Beneficia do ecossistema mediterrâneo e de uma região agrícola de forte tradição de cultura de vinha e olival. Entre as Herdades da Argamassas, da Godinha e do Monte da Pina, em Campo Maior, os vinhos aqui produzidos são de carácter único – resultado das condições graníticas do solo, do clima temperado e da proximidade geográfica da Serra de São Mamede.
Para além da produção de vinho, a marca proporciona experiências gastronómicas e culturais numa oferta integrada de Enoturismo.

Localização:
Herdade da Argamassas,
7370-171 Campo Maior
Distrito de Portalegre
+351 268 699 440
www.adegamayor.pt



saborear no Prato

Taverna Antíqua

A Taverna Antíqua é um restaurante temático, uma viagem à época medieval. Proporciona uma experiência diferente e única, a nível gastronómico e a nível da envolvência do espaço.
Num ambiente totalmente recriado, com grande detalhe, degusta-se uma refeição deliciosa com todos os preceitos medievais, desde as louças e os talheres até à iluminação, passando pelas mesas e bancos onde nos sentamos. As performances e a música ao vivo são também de época, o que nos permite imergir totalmente na Idade Média. É um local mágico que nos transporta no tempo.

Localização:
Praça da República 23
2300-556 Tomar
Distrito de Santarém
+351 249 311 236
www.tavernaantiqua.com

Gutsy

A marca Gutsy oferece uma grande variedade de hambúrgueres, wraps e saladas, num ambiente descontraído e a um preço acessível.
A decoração descontraída com bancos e mesas de madeira e candeeiros minimalistas, confere aos espaços, um ambiente industrial.
No Gutsy vai encontrar produtos regionais conjugados com carne de elevada qualidade. Os hambúrgueres são sempre servidos em tábuas com batatas fritas temperadas. O Gutsy (que significa corajoso em inglês) é só para corajosos.

Localização:
Praça do Junqueiro, 6B, Carcavelos
Distrito de Lisboa
+351 21 457 1569
www.facebook.com/GutsyOriginal

Hamburgueria do Bairro

Os hambúrgueres da Hamburgueria do Bairro são tidos como dos melhores de Lisboa, Cascais, Colinas do Cruzeiro, Carnaxide... e não ficam por aqui. Saborosos e sucolentos, todos os hamburgueres vêm acompanhados de batatas fritas temperadas com ervas e molho de maionese de alho. Os nomes dos hamburgueres são outra particularidade: Xoné, Camone, Piu-Piu, Estudante e Ali Bá Bá são alguns dos residentes da ementa e ainda têm uns de inspiração imobiliária: T1, T2 Duplex, ou não fossem eles Do Bairro.

Localização:
Distrito de Lisboa
www.hamburgueriadobairro.pt

Localização:
Rua D. Antão de Almada 1 C e D
1100-197 Lisboa
Distrito de Lisboa
+ 351 21 342 4905
www.manteigariasilva.pt

Manteigaria Silva

A Manteigaria Silva é uma referência no comércio tradicional lisboeta, conservando ainda muito dos elementos arquitetónicos da época da sua fundação, em 1890. A família Branco tem mantido a dedicação à qualidade e ao cliente e levado a marca a novos desafios: em 2014, a Manteigaria Silva abriu uma loja de sabores no Mercado da Ribeira, por convite da Time Out, onde dá a provar o que de melhor se produz em Portugal, e em 2016, a convite do conceituado chef português, passaram a estar representados no Bairro do Avillez, em pleno Chiado.

Hoje, a Manteigaria Silva é visitada diariamente pelos seus clientes lisboetas (alguns procurando os mesmos produtos que os seus avós compravam), e também por muitos estrangeiros, graças aos inúmeros guias de viagens que a recomendam.

A Manteigaria Silva reúne os produtos alimentares mais típicos e genuínos de Portugal: queijos, enchidos, vinhos e outras especialidades. Garante a melhor relação preço-qualidade, ao selecionar pequenos produtores com padrões de qualidade elevados.

Através da sua loja online podemos usufruir de uma seleção criteriosa dos principais produtos tradicionais, com destaque para o bacalhau, presuntos, enchidos, queijos, vinhos, entre outros, disponíveis à distância de um clique.

As opções sãomuitas e os produtos, esses, são de comer e chorar por mais.

diversão e compras no Lazer

Palácio do Gelo Shopping

O Palácio do Gelo Shopping. foi pioneiro ao integrar no seu espaço diversos equipamentos complementares, conjugando desporto, saúde, entretenimento, comércio e serviços. As suas características diferenciadoras oferecem uma das melhores "Shopping and Leisure Experiences" de Portugal: Grande luminosidade interior, terraço exterior e esplanadas, vista panorâmica sobre a Serra da Estrela, pista de gelo e um bar integralmente feito em gelo, único em Portugal

Tirando partido da centralidade da região, contribui para modernizar o comércio da cidade de Viseu, e nele encontramos mais de 150 lojas, incluindo 29 na área de restauração, 6 salas de cinema e um dos maiores Health Clubs do país.

Localização:
R. do Palacio do Gelo nº 3
3504-526 Viseu
Distrito de Viseu
+ 351 232 483 900
www.palaciodogelo.pt

Forum Aveiro

Em pleno coração de Aveiro, localizado na margem da Ria de Aveiro, aqui a moda, a cultura e as emoções das novas tendências proporcionam uma surpresa permanente. De dentro para fora, através da transparência e da luz natural, o Forum Aveiro recebe-nos intimamente ligado com a cidade num espaço a céu aberto onde os jardins, as áreas verdes e os espaços públicos predominam.

Recentemente, o Forum Aveiro renovou a sua Praça de Restauração, que conta com 11 restaurantes e áreas diferenciadas, confortáveis e modernas ao encontro dos padrões do consumidor contemporâneo.

Localização:
R. do Batalhão de Caçadores 10
3810-064 Aveiro
Distrito de Aveiro
+ 351 234 379 500
www.forumaveiro.com

Alma Shopping

Apesar da sua história e tradição, Coimbra é cada vez mais uma cidade sofisticada e isso reflete-se nos hábitos e preferências dos seus habitantes. Acompanhando a cidade, o Alma Shopping passou por uma intervenção profunda, com a criação da nova praça da restauração, criada com atenção a detalhes como nova iluminação, esplanada e mobiliário. Apostou-se na modernidade e luminosidade de forma a criar ambientes mais apelativos para os visitantes.
Aqui vai encontrar mais de 114 lojas distribuídas por 42 mil m2 em 4 pisos, parque de estacionamento gratuito com 1.943 lugares, hipermercado Auchan, 10 salas de cinema e marcas de referência como Zara, Sportzone, ou Worten. No Alma Shopping pode desfrutar ainda de uma experiência num Playground único na zona centro, uma dinâmica programação de lazer e eventos direcionada a todos, onde a cultura e o entretenimento têm sempre lugar.

Localização:
R. Gen. Humberto Delgado
207 211, 3030-327 Coimbra
Distrito de Coimbra
+ 351 239 798 090
www.almashopping.pt

Mercado Medieval de Óbidos

Desde 2002 que Óbidos faz uma viagem ao passado com O Mercado Medieval, que é sem dúvida, um dos grandes eventos de Óbidos e um dos mais emblemáticos mercados medievais do país. Com o castelo como pano de fundo, centenas de atores e figurantes, vestidos a rigor, fazem as delícias de todos. Pelas ruas encontram-se cavaleiros, mercadores, almocreves, malabaristas, bailarinas, jograis, músicos, lutadores, nobres, mendigos e até as pobres vítimas da peste. Os milhares de visitantes vivem o passado de uma forma intensa e saboreiam as delícias distribuídas pelas várias tabernas medievais. Espetáculos, episódios burlescos, escaramuças com guerreiros, são algumas das peripécias. Espalhados pelo recinto estão ainda dezenas de artesãos que, ao vivo, mostram a sua arte.

Localização:
Óbidos
Distrito de Leiria

diversão e compras no Lazer

Bowling City

O Bowling City é um espaço de diversão familiar com jogos para todas as idades (bowling e máquinas). Esta nova Cidade do Bowling nasceu com o objetivo de ser uma mais valia no entretenimento familiar na área da grande Lisboa, toda ela decorada com elementos de bowling.

Situado no Centro Colombo, no 1º piso, o Bowling City oferece uma variedade de equipamentos, desde realidade virtual aos mais simples (para bebés), incluindo jogos de grupo. No 2º piso, tem sistema de bowling de última geração, permitindo maior interatividade. Para além de muita diversão, os visitantes têm também à disposição um snack-bar com produtos variados.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
Centro Comercial Colombo
Lisboa, Distrito de Lisboa
+ 351 21 716 2382
www.bowling-city.pt

Centro Colombo

Como diz a marca: "Tem mais mundo quem vai ao Colombo!" E é sem dúvida verdade ou não fosse o Colombo o maior centro comercial da cidade e local de preferência para compras, lazer e divertimento para milhares de pessoas que diariamente o visitam.

No Centro Colombo existem mais de 340 lojas, incluindo as maiores lojas âncora do país e marcas únicas que só aqui têm presença, mais de 60 restaurantes, 8 salas de cinema e um IMAX, Jardim Exterior, Health Club, Parque Infantil (Colombo-Land), um espaço BabyCare e um Bowling.

Aqui priveligia-se uma experiência de visita aos clientes, oferecendo serviços de apoio de excelência aliados à melhor oferta de compras, restauração e lazer da cidade de Lisboa.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
Av. Lusíada, 1500-392 Lisboa
Distrito de Lisboa
+ 351 21 711 36 00
info@adm.colombo.pt
www.colombo.pt

Chapelaria Azevedo Rua

Em pleno Rossio fica a chapelaria mais épica de Lisboa e a mais antiga de Portugal, situada em frente do Teatro D. Maria II. Esta loja existe desde 1886 e já lá vão cinco gerações de chapeleiros. Os incríveis móveis de madeira guardam todo o tipo de chapéus, do clássico chapéu do Panamá em juco de jipijapa aos exóticos chapéus de gala para senhora. Chapéus há muitos, mas poucos como estes!

A mais antiga chapelaria de Portugal oferece uma experiência única, uma viagem que nos transporta para a Lisboa novecentista e uma descoberta do saber-fazer acumulado por cinco gerações de artesãos chapeleiros.

Localização:
Praça Dom Pedro IV 69/72 73,
1100-202 Lisboa
Distrito de Lisboa
+ 351 21 342 7511

Dino Parque

O Dino Parque é o maior museu ao ar livre de Portugal. Está inserido numa área de 10 hectares que inclui 4 percursos correspondentes a algumas das mais importantes épocas da historia da terra: o fim do Paleozóico, o Triásico, o Jurássico e o Cretácico.

Ao longo desses percursos os visitantes podem observar mais de 120 modelos de dinossauros e outros animais à escala real. O Parque foi especialmente concebido para ser uma experiência "Edutainment" (Educação + Entretenimento), aliando a parte de conhecimento da evolução da Terra e também a parte de diversão para toda a família.

No edifício central do Dino Parque pode ser visitada a exposição do Museu da Lourinhã, exibindo o seu fantástico espólio de descobertas paleontológicas. No laboratório é também possível observar, ao vivo, a preparação de fósseis.

No Pavilhão das Atividades, os visitantes poderão experimentar algumas atividades relacionadas com a paleontologia.

Localização:
Rua Vale dos Dinossauros 25
2530-059 Lourinhã
Distrito de Lisboa
+ 351 261 243 160
www.dinoparque.pt

1º no Lazer
diversão e compras

Oceanário de Lisboa

Inaugurado em 1998 no âmbito da exposição mundial EXPO 98 cujo tema foi "Os oceanos, um património para o futuro", o Oceanário eternizou a ligação de Lisboa com o oceano.

É um aquário público de referência em Portugal e no mundo que recebe anualmente cerca de 1 milhão de visitantes, que percorrem as suas exposições, tornando-o no equipamento cultural mais visitado em Portugal.

As exposições e a arquitetura simbólica dos edifícios, fazem do Oceanário um local único e inesquecível.

É composto por dois edifícios, o original dos Oceanos e o novo edifício do Mar, ligados por um átrio decorado com um magnífico painel de 55 mil azulejos, que oferece acesso às exposições e à área educativa.

O Oceanário desenvolve continuamente, atividades educativas que dão a conhecer os oceanos, os seus habitantes, a sua missão e que abordam os importantes desafios ambientais da atualidade. Colabora ainda com várias instituições em projetos de investigação científica, de conservação da biodiversidade marinha e que promovam o desenvolvimento sustentável dos oceanos.

Fonte: Jornal Público

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
Esplanada Dom Carlos I s/nº, 1990-005
Parque das Nações
Lisboa
Distrito de Lisboa
+ 351 218 917 000
www.oceanario.pt

Cró Hotel Rural e Termal Spa

O Cró Hotel Rural & Termal Spa localizado-se numa envolvente de paisagens naturais, ruínas antigas, ribeiros e serranias. Com um conceito inovador de hotelaria em espaço rural, integra um complexo termal de referência a nível nacional, as Termas do Cró. Aqui, entre momentos de bem estar com as águas do Cró, uma viagem no tempo pelas Aldeias Históricas, o ar puro da Natureza envolvente, o descanso é uma experiência recuperadora num refúgio natural.

Localização:
N324, 6324-011 Rapoula do Côa
Distrito da Guarda
+ 351 271 589 002
www.hoteldocro.com

Quinta de Casaldronho Wine Hotel

A Quinta de Casaldronho Wine Hotel está situada nas margens do rio Douro, na região de Lamego. Distingue-se por ser um hotel que combina a decoração contemporânea vanguardista com a essência autêntica dos elementos típicos da zona, assim como materiais associados á produção vinícola, como a cortiça. A piscina ao ar livre está cenicamente enquadrada e inserida na paisagem.
Sendo um Wine Hotel, apresenta-se como um lugar para descansar, mas também como uma ótima opção para a realização de eventos com a temática vinícula.

Localização:
EN 313 Valdigem
5100-829 Lamego
Distrito de Viseu
+ 351 254 318 331
www.quintadecasaldronho.com

Douro41 Hotel & Spa

O local e as características arquitetónicas do edifício amplificam a ligação à paisagem circundante e de fuga à realidade: o Douro41, construído em pedra de xisto e vidro, num sistema de escarpa que se alonga quase até ao rio, teve por base uma série de preocupações ambientais e de coerência com o meio envolvente. A pensar na sustentabilidade existe uma horta, colmeias de onde é extraído o mel que faz as delícias de alguns ao pequeno-almoço.
A construção – do edifício às duas piscinas exteriores ou à fluvina – é um elemento de conjugação com o rio e com as montanhas circundantes. Seja no interior ou no exterior, é permanente a presença da natureza.

Localização:
Estrada Nacional 222 km 41,
4550-631 Castelo de Paiva
Distrito de Aveiro
+ 351 255 690 160
www.douro41.com

alojamento •no Lazer

Grande Hotel de Luso

Recentemente remodelado, o Grande Hotel de Luso está inserido na estância termal e natural do Luso / Bussaco. 80 anos envolvem-no de muitas histórias, com começo no projeto arquitetónico de Cassiano Branco.

Hotel inserido em região de excelência com destaque para a deslumbrante Mata do Bussaco, a diversidade da oferta de enoturismo, gastronómica, cultural e paisagística é extremamente rica.

Com 132 quartos, incluindo suites e quartos comunicantes, restaurante, bar, piscina interior aquecida, piscina exterior de 50 metros, ginásio, sala de squash, e atividades de animação para crianças, é o local ideal para estadias em família. Tem ainda acesso direto às Termas de Luso.

A recente remodelação permitiu inovar com melhoria das condições para quem procura um nível de vida saudável, inserido numa estância termal e de natureza, únicas no país.

Localização:
R. Dr. José Cid de Oliveira 86, 3050-223 Luso
Distrito de Aveiro
+351 231 937 937
www.hoteluso.com

Com características únicas, o Medical Center, foi construído no ano de 1893 e, um ano mais tarde, foi construída a piscina com Água Termal de Luso, projeto do famoso Arquiteto Gustave Eiffel, e ainda hoje é considerada uma das piscinas termais mais bonitas da Europa.

Localização:
R. Álvaro Castelões,
3050-230 Luso
Distrito de Aveiro
+ 351 231 937 910
www.termasdeluso.pt

Termas de Luso

Com origem na frondosa Serra do Bussaco, as propriedades terapêuticas da Água Termal de Luso são reconhecidas há vários séculos, mas apenas foi em 1854 a 22 de Julho que teve início a construção das instalações hidroterapêuticas. Atualmente, após profundas obras de remodelação e modernização, a histórica estância termal conta com a Buvete Termal, um Emanatório, construído sobre a nascente Termal, e 13 salas de tratamento. O novo espaço mantém a sua essência estrutural e conceptual.

Com uma área de 1.200 m2 e 7 salas de tratamento, os diversos tratamentos, proporcionam uma experiência completa de relaxamento e de bem-estar num conceito multissensorial. Porque as necessidades crescentes de uma melhor qualidade de vida e um equilíbrio entre corpo e mente passam cada vez mais por um acompanhamento integrado, o Medical Center aposta num apoio médico especializado com particular incidência em programas de reabilitação física e de prevenção, sem descurar a nutrição e os hábitos de vida saudável.

Quinta das Lágrimas

Localização:
Rua António Augusto Gonçalves
3041-901 Coimbra
Distrito de Coimbra
+ 351 239 802 380
www.quintadaslagrimas.pt

A Quinta das Lágrimas localiza-se na margem esquerda do Rio Mondego, na freguesia de Santa Clara, na cidade de Coimbra. Ocupa uma área de 18,3 hectares em torno de um palácio do século XIX, hoje hotel de luxo.
Nos seus jardins acumulam-se memórias e histórias desde o século XIV. Neles encontram-se as chamadas Fonte dos Amores e Fonte das Lágrimas, local onde Dona Inês de Castro viu a morte, através dos punhais dos fidalgos, a quem o rei Dom Afonso IV encomendou a sua morte.
A quinta e as duas fontes são célebres por terem sido cenário dos amores de D. Pedro (futuro Pedro I de Portugal) e de D. Inês de Castro, a mais famosa história de amor de Portugal.

Bukubaki

Localização:
R. do Juncal 6
2525-331 Mte. Mendo
Distrito de Leiria
+ 351 967 138 917
ww.bukubaki.com

O Bukubaki Eco Surf Resort desenvolve o conceito glamping num espaço sofisticado e ecológico, sem esquecer o conforto. Aqui mostra-se que é possível viver com bem-estar e com um estilo de vida equilibrado, que não seja agressor do meio ambiente.
Casas na Árvore e Tendas Canadianas compõem a oferta principal de alojamento no Bukubaki. Além do alojamento e, entre as sombras de pinheiros e eucaliptos, o resort disponibiliza ainda: Club House, Restaurante/Bar, Espaço Wellness (com duas salas de massagem e sauna finlandesa), Sala Multiusos, Bicicletas, Piscina de água Salgada, Escola de Surf e a incrível Skate Bowl, para os amantes de desporto.

Your Hotel & Spa Alcobaça

Localização:
R. Manuel Rodrigues Serrazina
2460-743 Vestiaria
Distrito de Leiria
+ 351 262 505 370
www.yourhotelspa.com

A centralidade faz de Alcobaça um ponto de referência na Região Oeste. Pode visitar numa curta distância locais como Nazaré, Óbidos, Batalha, Fátima, Leiria e Tomar.
O Your Hotel & Spa Alcobaça é um Hotel 4 Estrelas localizado junto à cidade histórica de Alcobaça. Num ambiente que respira harmonia, faz renascer o conceito de puro repouso e equilíbrio do antigo Hotel Termas da Piedade. Descubra os muitos encantos locais, como o conhecido Mosteiro de Santa Maria de Alcobaça, o Mosteiro da Batalha ou as praias da região, e descanse no Your Hotel & Spa Alcobaça que tem tudo para o fazer deixar o stress à porta.

Myriad by Sana Hóteis

Localização:
R. Cais das Naus, Lote 2.21.01
1990-173 Lisboa
Distrito de Lisboa
+ 351 21 110 7600
www.myriad.pt

O nascer-do-sol mais bonito da cidade.
Com uma localização única na cidade de Lisboa, sobre o rio Tejo, o Myriad by SANA Hotels é um hotel inovador e incomparável.
176 quartos e 10 suites, com vistas sem paralelo sobre o Tejo e o Parque das Nações, design contemporâneo e facilidades únicas, redefinem o conceito de hotel de luxo. Os espaços públicos interiores são continuados em ***infinity*** pelas vistas sempre presentes sobre o Tejo. Um restaurante com vista rio, bar, SPA e piscina interior são apenas uma parte do que o Myriad tem ao seu dispor.

pelo Sul

Distritos
Setúbal
Beja
Évora
Faro

O sul de Portugal está longe de ser apenas as praias algarvias.
Logo a seguir à margem esquerda do Tejo, guiamo-nos pelo distrito de Setúbal,
prolongamos lentamente o passeio pelo solarengo Alentejo, que com um ritmo só seu
nos transporta para um território que foi o último a ser português.

Também aqui, tanto mar e tanta terra nos deslumbram a cada paragem.
Sabores inspirados no mar da costa bravia povoada por algumas das melhores praias da Europa,
ou inspirados no interior alentejano de migas e queijos,
tentam-nos e pedem uma sesta a seguir.

São percursos perfeitos que nos guiam, até chegarmos à deslumbrante Ria Formosa.

água na Natureza

Arrábida

O Parque Natural da Serra da Arrábida compreende algumas das mais belas praias de Portugal. A Serra da Arrábida, abraça com o seu verde praias de águas azuis transparentes com areia branca e fina compondo um cenário paradisíaco. Protegidas pela serra, de águas tranquilas, são populares entre os habitantes de Setúbal e Lisboa e por todos os apreciadores do mergulho, que aqui têm excelentes condições para o praticar.

A natureza juntou terra e mar e, neste encontro, surgem praias secretas que só se mostram quando o mar deixa, algumas só vistas a partir desse mesmo mar.

O Portinho da Arrábida, uma baía com uma pequena ilha, a Anicha, que forma um porto natural abrigado pela serra é, juntamente com a Praia da Figueirinha, uma das mais populares da região e a Praia do Creiro, uma das maiores praias e com maior extensão costeira. Existem também Galapos, a Praia dos Coelhos e Galapinhos, que foi eleita em 2017 a melhor praia da Europa pelo portal European Best Destinations.

Bandeira Azul.

Atividades Desportivas / Lazer:
Stand Up Padel, Kitesurf, Mergulho.

Temperatura média da água: 12 ºC

Localização:
Destrito de Setúbal

água na Natureza

Praia do Malhão

Bandeira Azul.
Atividades Desportivas / Lazer:
Surf, Bodyboard
Temperatura média da água: 17 ºC
Localização:
Vila Nova de Milfontes
Distrito de Beja

Integrada no Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina, em área de paisagem protegida, a Praia do Malhão é tão grande que é sempre possível encontrar espaços desertos, apesar de ser muito procurada pelos veraneantes e por surfistas atraídos pelas ondas deste mar bravio. Neste areal enorme genericamente designado por Praia do Malhão, coexistem diversas praias menores, diferenciadas pelos acessos, as Praias da Cruz, do Saltinho, dos Nascedios e das Galés.

A sul da praia tem início um trilho pedestre pelo litoral da Costa Vicentina que termina em Vila Nova de Mil Fontes.

O nudismo é permitido na zona norte da praia.

Praia da Rocha

A Praia da Rocha em Portimão é conhecida pelo extenso areal com 1,5 km, pelas formações rochosas esculpidas pelo mar durante milhares de anos que a envolvem, pelas águas transparentes e cálidas e pela oferta de diversão noturna ao longo da avenida que acompanha a praia e que termina na Marina de Portimão Na marginal sobranceira ao areal, hotéis, lojas, restaurantes, bares e gelatarias com esplanadas viradas para o mar, apresentam-se como alternativa a quem não quer passar demasiadas horas ao sol.

Surpreenda-se com a fabulosa vista sobre a linha da costa a partir de um dos dois miradouros da Praia da Rocha: a Fortaleza de Santa Catarina de Ribamar ou o Miradouro dos Três Castelos. Daqui avista-se a areia clara, as águas cristalinas que refletem todos os tons de azul e as rochas sinuosas, a comporem uma paisagem de cortar a respiração pela sua imponência e beleza natural.

Muitas vezes vista como a imagem de marca de todo o Algarve, a Praia da Rocha, que deve o seu nome às rochas que se encontram entre o areal e o mar, tem Bandeira Azul, acesso facilitado para portadores de deficiência e 16 restaurantes e bares ao longo do passadiço de 2,4 quilómetros.

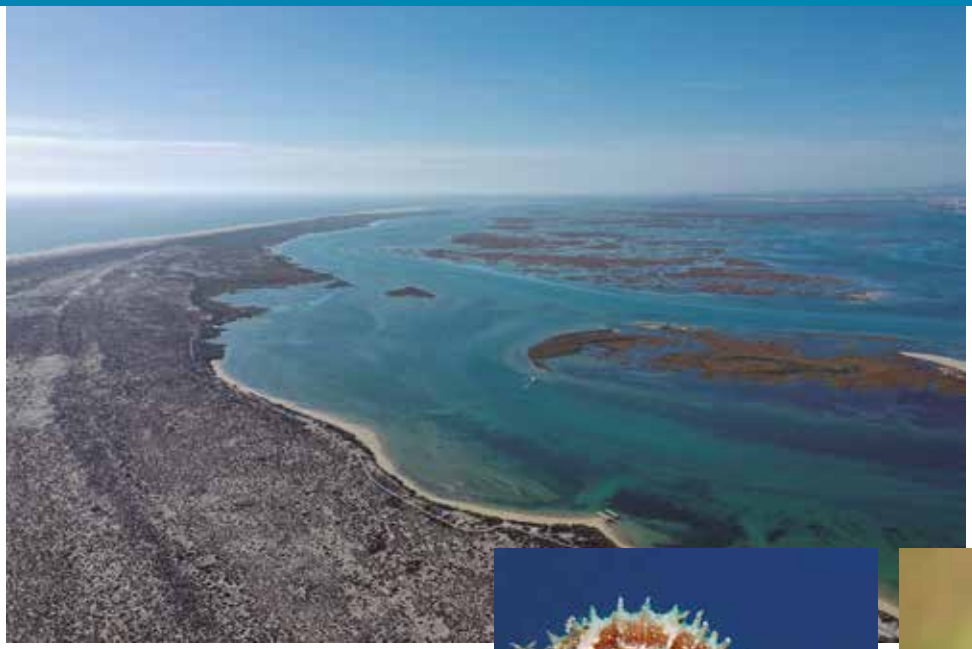
Uma sereia veio parar a uns grandes rochedos na costa algarvia. Ali descansou a apreciar a paisagem e ao despertar viu um velho que se dizia filho do mar e, que toda aquela água, até onde a vista alcançava, era dele. E tão apaixonado ficou pela sereia que lhe disse que, se ela aceitasse casasse com ele, partilharia com ela para sempre esse reino de água.

Mas, outro velho chegou vindo do lado da costa, dizia-se filho da Serra e que todos os territórios que se estendiam para norte da falésia eram seus. Se a sereia aceitasse casar com ele, partilharia com ela para sempre esse reino de árvores e flores.

A Sereia ficou sem saber o que fazer e deixou que ambos lutassem pelo seu amor.

E assim foi, durante séculos: o Mar seduziu-a com a ondulação e o movimento das marés, a Serra com os frutos e flores. Passou muito tempo, tanto que a sereia se transformou em areia fina e os dois pretendentes mantiveram o testar das suas forças ora empurrando-se ora unindo-se, formando a Praia da Rocha.

Bandeira Azul.
Atividades Desportivas / Lazer:
Surf, Bodyboard, Campos de voleibol, andebol, futebol de praia
Temperatura média da água: 22 ºC
Localização:
Portimão, Distrito de Faro



Parque Natural da Ria Formosa

O Parque Natural da Ria Formosa é formado por um sistema de lagoas em permanente mutação, ao sabor do movimento dos ventos, das correntes e das marés. Zona húmida de importância internacional, a Ria Formosa é um labirinto de canais, ilhas, sapais e bancos de areia, que se estende ao longo de 60 kms do litoral algarvio, entre as Praias do Garrão e da Manta Rota. Recentemente eleita como uma das 7 Maravilhas Naturais de Portugal, para essa distinção contribuem as suas cinco ilhas e duas penínsulas de beleza ímpar. Para quem gosta de sol e mar, as ilhas da Ria Formosa são verdadeiros paraísos. As Ilha de Faro, da Barreta, da Culatra, da Armona e de Tavira, com extensos areais dourados e pouco frequentados, são uma preciosidade.

O sistema de ilhas-barreira da Ria Formosa desempenha um papel fundamental na defesa da costa algarvia. Aqui concentra-se uma biodiversidade extremamente rica: a paisagem em que se misturam os azuis da ria, do mar e do céu, é hábitat de animais raros como o camaleão que, em Portugal, existe apenas nos pinhais e dunas do litoral Sotavento do Algarve, e o cavalo-marinho que aqui constitui uma das maiores comunidades do mundo desta espécie.

Não deixe de visitar Cacela Velha, vila com um património histórico notável; suba à fortaleza, e olhe em volta para o Parque Natural da Ria Formosa em todo o seu explendor.

Quinta da Bacalhôa

Localização:
Azeitão
Distrito de Setúbal
+ 351 212 198 060
www.bacalhoa.pt/quintas/palacio-quinta-bacalhoa

A Quinta da Bacalhôa é uma antiga propriedade da Casa Real Portuguesa situada na aldeia Vila Fresca de Azeitão e é considerada a mais bonita quinta da primeira metade do século XVI ainda existente em Portugal. Tendo sofrido algumas modificações no decurso dos seus cinco séculos de existência, conserva ainda as abóbadas ogivais dos seus tempos passados, o palácio com janelas ao estilo renascentista e elementos cerâmicos decorativos,do século XVI.

A Quinta passou por vários proprietários até que, nos finais do século XVI, foi herdada por Dona Maria Mendonça de Albuquerque, casada com D. Jerónimo Manuel, conhecido pelo apelido de "Bacalhau". Conta-se que o nome do palácio surgiu da forma irónica como D. Jerónimo chamava sua esposa de "Bacalhôa".

A partir de 1910, uma sucessão de compras e vendas acelerou a degradação do Palácio, mas em 1936 uma norte-americana, Orlena Scoville, adquire a propriedade e com o seu neto recuperou o esplendor arquitetónico do Palácio e transformou a Quinta da Bacalhôa num dos maiores produtores de vinho de Portugal na década de 70.

Hoje, a Bacalhôa dispõe de adegas em várias regiões de Portugal: Alentejo, Península de Setúbal (Azeitão), Lisboa, Bairrada, Dão e Douro. O projeto global implementado nas diversas quintas sob o tema «Arte, Vinho, Paixão» tem como objetivo surpreender as expectativas mais exigentes. Das vinhas ao vinho, todo o processo vitivinícola é envolvido em vários cenários que incluem a tradição e modernidade, com exposições artísticas diversas, da pintura à escultura, nunca esquecendo as magníficas obras naturais. É uma experiência de enoturismo inesquecível.

A Quinta da Bacalhôa foi classificada pelo IPPAR como Monumento Nacional em 1996.

Fonte: Quinta da Bacalhôa

Porto Covo

Localização:
Distrito de Setúbal

Porto Covo continua a ser a povoação encantadora de pescadores, com pequenas casas brancas, que foi reconstruída pelo Marquês de Pombal após o terramoto de 1755.

As várias praias escarpadas e recônditas que se encontram ao longo da costa, durante o verão enchem-se de veraneantes que aqui encontram calma e a tranquilidade para recuperar energias.

A cerca de 250 metros ao largo de Porto Covo, avista-se a Ilha do Pessegueiro, inspiradora de poemas e canções. Aqui encontraram-se vestígios de ocupação cartaginesa e romana, nomeadamente tanques de salga de peixe, e a tradição e a lenda contam-nos que foi também um refúgio de piratas ao longo dos séculos.

Vila Nova de Milfontes

Localização:
Distrito de Beja

A soalheira Vila Nova de Milfontes é uma preciosidade alentejana atravessada pelo rio Mira. É acolhedora, tem iguarias de comer e chorar por mais e bares muito animados.
Tem praias de mar e de rio, com grandes e pequenos areais. As águas do rio Mira são transparentes e calmas, ideais para passeios de caiaque ou de Stand Up Paddle. Do lado do mar as praias são fantásticas para surf. Não faltam os trilhos para andar a pé, de BTT, de moto4 ou a cavalo.
Na avenida marginal, no centro histórico, resiste o Forte de São Clemente concluído no século XVII com a função de intimidar piratas e corsários. Domina a paisagem e é um excelente miradouro para desfrutar da vista privilegiada. A Igreja Matriz e o Farol do Cabo Sardão, construído no início do século XX, merecem também uma visita.

Autor: Luís Guerreiro Direitos de autor: Municipio de Odemira

Monsaraz

Localização:
Distrito de Évora

Também conhecido como Ninho das Águias, a vila fortificada de Monsaraz é uma vila de percursos pedonais para percorrer devagar. Devido à sua posição geográfica, a colina de Monsaraz sempre ocupou um importante lugar na história do Concelho, tendo sido ocupada por diversos povos desde a pré-história.
É conquistada definitivamente em 1232 por D. Sancho II, apoiado por cavaleiros templários. Após as guerras de 1383-1385, a Vila de Monsaraz é integrada na Casa de Bragança e passa a ser uma das mais preciosas fontes de rendimento da casa real portuguesa.
Percorra a muralha até ao castelo de Monsaraz. Construído por D. Dinis, no século XIV, classificado como Monumento Nacional, este é um local único e excecional em Portugal: Daqui avista-se o Alentejo e o maravilhoso espelho-de-água da Barragem de Alqueva, o maior lago artificial da Europa e uma das maiores obras portuguesas do nosso século. Experimente navegar por ele num barco-casa.

Fonte: http://portugalconhecaomaisbelopaisdaeuropa.blogspot.com/2019/01/monsaraz

Serra de Monchique

Localização:
Distrito de Faro

Monchique brilha com o esplendor dos seus múltiplos tons verdes e a frescura das suas fontes e ribeiras. A Fóia e a Picota são os pontos mais altos do Algarve e constituem locais ideais para o visitante apreciar um dos mais belos cenários da região. As termas existentes desde o tempo da ocupação romana constituem um ponto de partida para a descoberta deste local mágico e de uma montanha que também apelidam de sagrada. As "Veredas de Monchique" alimentam cenários de beleza indescritível. Existem lugares na terra que nos encantam. Monchique é um deles.

no Património monumentos

Cristo Rei

Voltado para Lisboa, ergue-se junto Tejo, na margem sul, a 113 metros do rio e com 110 metros de altura, o Monumento a Cristo Rei que, de braços abertos, abraça todo o país. A figura assenta sobre um pedestal constituído por quatro pilares em forma de arco, que representam os quatro pontos cardeais. O arco, sendo a expressão arquitetónica da ideia de triunfo, simboliza aqui o reinado de Cristo sobre o mundo.

A intenção da construção do Monumento ao Cristo Rei surgiu em 1934, aquando da visita ao Brasil do então Cardeal Patriarca de Lisboa, D. Manuel Gonçalves Cerejeira que, ao passar pelo Rio de Janeiro, viu a imponente imagem do Cristo Redentor do Corcovado.

Em 1939, inicia-se a II Guerra Mundial e foi durante este período que a ideia da construção do Monumento a Cristo Rei ganhou um novo sentido. A 20 de Abril de 1940, em Fátima, os bispos nacionais formularam um voto: "Se Portugal fosse poupado da Guerra, erguer-se-ia sobre Lisboa um Monumento ao Sagrado Coração de Jesus, sinal visível de como Deus, através do Amor, deseja conquistar para Si toda a humanidade".

Cerca de um ano após o final da II Guerra Mundial, a 18 de Janeiro de 1946, o Episcopado português declarou formalmente ter feito a promessa de erguer o Monumento a Cristo Rei e a partir daí iniciou-se uma intensa campanha de angariação de fundos em todo o país.

A 18 de Dezembro de 1949 é lançada a 1ª Pedra do Monumento a Cristo Rei.

A 17 de Maio de 1959 perante a imagem de Nossa Senhora de Fátima e de 300 mil pessoas, inaugurou-se o Monumento. Na ocasião, o Cardeal Cerejeira sublinhou: "Este será sempre um sinal de Gratidão Nacional pelo dom da Paz".

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
Alamada
Distrito de Setúbal
+ 351 212 751 000
www.cristorei.pt

Na campanha de angariação de fundos para a construção do Monumento, participaram ativamente todas as crianças portuguesas. Campanha essa que se chamou "Pedras Pequeninas" e prolongou-se de 1939 até 1958. Ao longo do ano as crianças iam renunciando a algo, colocando essa renúncia num mealheiro que depois era entregue ao Presépio das suas Paróquias no dia dos Santos Inocente (28 de Dezembro). Esta campanha rendeu cerca de 7.500,00 €.

Capela dos Ossos

A Capela dos Ossos é um dos monumentos mais conhecidos de Évora e faz parte da Igreja de São Francisco. Foi construída no século XVII por iniciativa de três frades franciscanos com a intenção de enaltecer a transitoriedade e fragilidade da vida humana. Logo à entrada o claro aviso aos visitentes: "Nós ossos que aqui estamos, pelos vossos esperamos", mostra o gosto macabro da época barroca. As paredes e os oitos pilares da Capela dos Ossos estão revestidos com cerca de 5000 ossos e crânios humanos, cuidadosamente dispostos, provenientes das sepulturas da igreja do convento e de outras igrejas e cemitérios da cidade.
A Capela dos Ossos pode ser um local sinistro e perturbador, e por isso não será uma experiência para todos.

Localização:
Praça 1º de Maio 4,
7000-650 Évora
Distrito de Évora
+ 351 266 704 521
www.igrejadesaofrancisco.pt

Templo Romano de Évora | Templo de Diana

Construído no início do Séc. I e situado no centro histórico de Évora, é um dos mais grandiosos e melhor preservados templos romanos de toda a Península Ibérica, Classificado como Património Mundial pela UNESCO desde 1986, é um dos ex-libris da cidade.
O povo chama-lhe "Tempo de Diana" por considerar que teria sido erguido em honra da deusa romana da caça. A História revela no entanto que este Templo Romano foi erigido em homenagem ao Imperador Augusto, venerado como um deus.
Com o passar dos séculos, o Templo sofreu várias destruições e utilizações. No século XIV, por exemplo, servia de casa-forte ao castelo da cidade de Évora. Mais tarde foi modificado para servir de matadouro. Na segunda metade do século XIX foi alvo de uma grande ação de restauro, que lhe devolveu o traçado original e a dignidade merecida.

Localização:
Largo do Conde de Vila Flor,
7000-863 Évora
Distrito de Évora

Castelo de Silves

Uma das mais notáveis obras de arquitetura militar edificada em Portugal durante a ocupação muçulmana, o Castelo de Silves é composto por uma imponente muralha, 11 torres, 9 adossadas e 2 albarrãs e, entre elas, um caminho de ronda com uma extensão de 388 m.
Residência de governadores, dos seus contingentes militares e funcionários durante pouco mais de um século, foi alvo de um incêndio que o devastou já no período de ocupação cristã. Perdida a função defensiva, o castelo foi abandonado e no início do século XVII estava desabitado. Classificado como Monumento Nacional em 1910, chegou a meio do século XX em ruínas. Na década de 1940, uma profunda intervenção, conferiu-lhe o seu aspeto atual.

Localização:
Silves, Distrito de Faro
+ 351 282 440 837
castelo@cm-silves.pt

no Património artesanato

Localização:
Arraiolos
Distrito de Évora

Tapetes de Arraiolos

Os Tapetes de Arraiolos são bordados à mão, lã sobre tela, feitos a ponto cruzado obliquo (o chamado ponto de Arraiolos). Os motivos são de inspiração oriental e da cultura popular.

Arte antiga feita de um saber que artesãs exímias souberam construir, são há séculos imagem de marca indissociável da Vila de Arraiolos. Manifestação artística conhecida em todo o mundo, os Tapetes de Arraiolos ocupam um lugar de destaque entre as artes decorativas em Portugal. A referência escrita mais antiga feita a um Tapete de Arraiolos data de 1598. A sua origem acontece numa região pecuária, em que a lã era uma produção destacada e numa vila que contava com uma importante atividade têxtil. Os próprios inventários evidenciam a importância dessa atividades no conjunto da população, quer na preparação da lã e sua coloração, quer ainda na produção da tela sobre a qual o bordado se executava. Bordado à mão por gerações e gerações de bordadeiras que os fizeram chegar aos nossos dias, o "Tapete de Arraiolos" é um riquíssimo legado que importa preservar.

Fonte: https://regiao-sul.pt/

Localização:
Distrito de Faro

Empreita de Palma

A empreita é um dos elementos identificadores da "cultura material algarvia", pelo aproveitamento de um material vegetal abundante na região – a palmeira anã (Chamaerops humilis), planta característica do Barrocal e Serra – e pela tradição secular da sua utilização nas várias atividades do povo algarvio.

Alcofas e balaios para acondicionar produtos agrícolas, esteiras para guardar e secar figos, gorpelhas para muares ou burros que acarretavam a azeitona, vassouras para caiar ou capacheiras para dentro se moer milho para o xerém e se peneirar farinha para o pão, eram alguns dos bens essenciais à vida no campo feitos a partir do trabalho da palma.

As palmas são apanhadas entre Junho e Setembro e secam-se ao ar. São depois ripadas pelas nervuras em tirinhas e salpicadas com água, para humedecerem e ficarem macias, algumas horas antes de se começar a trabalhar. A base do trabalho de empreita é a trança executada com as tiras. Para coser as tranças dando forma ao objeto desejado usava-se a baracinha (um cordel delgado feito de palma), também utilizado nas vassouras para unir as folhas de palma num cabo de cana. Hoje, jovens designers deram nova vida a este material, criando objetos de uso quotidiano e acessários e moda.

Fonte: https://www.inspiresetubal.com/

Choco Frito

Tradicionalmente frito, acompanhado de batata frita, salada ou no pão regado ou não com limão. O petisco é divinal mas exige perícia na confeção, um equilíbrio que tem de ser perfeito, tanto no tempero como no envolvimento da farinha, do pão ralado e, sobretudo, no tempo correto de fritura.

Um dos ícones gastronómicos da região, o molusco típico do Sado é conhecido por ser frito, mas também se dá a provar assado, com ou sem tinta, em ensopado, ao alhinho, em caldeirada ou em feijoada. Combinações não faltam e sabe sempre bem.

Localização:
Distrito de Setúbal

Moscatel de Setúbal

Não é conhecido o momento em que o cultivo da casta Moscatel de Setúbal teve início na Península de Setúbal, mas pensa-se que os Fenícios e os Gregos tenham divulgado o vinho, através das trocas comerciais ao longo do estuário do Rio Sado.

Na segunda metade do século XIV, Ricardo II de Inglaterra foi um importador assíduo de Moscatel de Setúbal, ganhando o vinho fama além fronteiras, e com Luís XIV o prestígio aumentou: o "Rei Sol" não dispensava o vinho nas suas festas em Versalhes.

Nos séculos XV e XVI, durante a expansão portuguesa, o Moscatel de Setúbal viajava nas naus e caravelas em direção à Índia. Depois dos Descobrimentos, os vinhos viajavam até às colónias e por vezes iam e voltavam em barricas expostas ao sol, o que acabou por os melhorar ainda mais, dando origem aos chamados vinhos de "Roda" ou "Torna Viagem", dos quais o Moscatel de Setúbal é o embaixador mundial.

O francês Léon Douarche referiu-se ao Moscatel de Setúbal dizendo: "É o Sol em garrafa".

Localização:
Distrito de Setúbal

Fonte: https://www.tortasdeazeitao.com/

Tortas de Azeitão

O pequeno rolo amarelado com recheio de doce de ovos e um toque suave a canela, é uma grande tentação. De torta só mesmo o aspeto, porque o sabor é um incontestável prazer gastronómico, realçado quando acompanhado de um típico moscatel de Setúbal.

Receitas há muitas, tal como variantes. Mas a original, com génese em Fronteira, no Alentejo, foi trazida para Azeitão por um familiar do dono da pastelaria de Vila Nogueira "O Cego", família guardiã do segredo e que o passa de geração em geração.

Localização:
Distrito de Setúbal

Fonte: www.jornalsabores.com

Migas de Espargos

Localização:
Distrito de Beja

As Migas de Espargos são uma das muitas versões das receitas tipicamente alentejanas de Migas. São elaboradas à base de pão duro amolecido em água quente, ao qual se juntam espargos frescos cozidos e esmagados, carne de porco, banha de porco, alho, massa de pimentão e sal. Esta mistura é depois cozinhada em gordura resultante da fritura das carnes de porco (pingo), até se obter uma pasta sequinha e consistente, com uma crosta exterior dourada. As migas servem-se quentes a acompanhar carne de porco frita.

Originalmente os espargos eram plantas bravas naturais de criação espontânea e paladar raro, que podiam ser colhidos nos olivais da planície alentejana, fazendo parte desde sempre da alimentação das gentes do Alentejo.

Fonte: www.planicie.pt

Queijo de Serpa

Localização:
Distrito de Beja

O queijo Serpa DOP tem como particularidades de fabrico o facto do corte ser feito com apenas quatro movimentos,com base em crenças religiosas. Tem ainda a singularidade do pano utilizado para a filtração do leite ser dobrado rigorosamente 40 vezes.

É um queijo curado, de pasta semimole, amanteigada e lisa, obtida por esgotamento lento da coalhada após coagulação do leite cru de ovelha por ação de uma infusão de cardo - planta mediterrânica existente sobretudo no interior de Portugal, utilizada para coalhar de forma natural o leite, dando origem ao queijo.

A maturação faz-se em locais de cura natural ou instalações de ambiente controlado e o tempo de cura é de 30 dias.

Sericaia

Localização:
Distrito de Beja

O toque da canela e a textura fofa fazem deste doce uma verdadeira delícia. No entanto, o segredo deste doce conventual, não está nos ingredientes utilizados, mas na forma de o deitar num prato de barro, às colheradas desencontradas. No forno, ao cozer, a Sericaia deverá abrir rachas à superfície, revelando o seu aspeto característico.

Este doce tipicamente alentejano, com origem na doçaria conventual onde prevalece a utilização de ovos e canela. tem a sua origem no Convento das Clarissas. No entanto, a receita terá sido trazida do oriente por D. Constantino de Bragança, que no século XVI governou a Índia.

sabores no Prato

Fonte: https://boacamaboamesa.expresso.pt

Cataplana Algarvia

Feita originalmente a partir do cobre, a cataplana é formada por duas partes côncavas unidas por uma dobradiça, unindo-se através de dois fechos laterais. Os alimentos são confecionados com uma cozedura hermética a vapor, de forma lenta e a temperaturas baixas, o que faz com que todos os sabores se misturem como em nenhuma outra forma de cozinhar. E quando se abre a Cataplana... o aroma é maravilhoso.

Tudo indica que foi durante o período em que o Algarve esteve sob o domínio árabe que terá surgido esta forma de cozinhar, inspirada nos muitos bivalves que habitam a Ria Formosa. Este tipo de cozedura ao ar livre está documentada em registos históricos que referem a abertura de uma cova no chão onde a cataplana era colocada sobre brasas incandescentes e coberta com areia. Ainda hoje este recipiente é produzido por artesãos que moldam o cobre com pancadas de martelo lentas e certeiras até o arredondar. Dos muitos pratos que são confecionados numa cataplana, destacam-se as receitas com ingredientes do mar: Amêijoas à Portimonense, Amêijoas na Cataplana ou Cataplana de Tamboril, sempre acompanhados por camarões, mexilhões e o aroma dos coentros.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Distrito de Faro

Laranja do Algarve

A laranja é o segundo fruto mais produzido em Portugal, depois da maçã. São colhidas 80 a 100 toneladas de laranjas por dia e é no sul do país, na região do Algarve, que se concentra 83% da produção nacional. Por excelência, as solarengas terras do sul são as mais nobres para o cultivo. Devido às características do solo, à quase ausência de geadas e à longa exposição solar, as laranjas do Algarve são inconfundíveis: cor intensa, doçura melosa e muito sumarentas.

Acredita-se que os portugueses terão introduzido
a laranja na Europa no século XVI, vinda da China.
Daqui levaram-na para o continente americano,
que hoje tem as maiores plantações de laranjas do mundo.
Por este motivo, hoje em dia as laranjas são denominadas
portuguesas em alguns países: na Roménia laranja diz-se
"portocálâ", na Bulgária e na Turquia diz-se "portukal"
e na Grécia, "portukáli". Na língua persa, falada no Irão, no
Afeganistão e em países como a Arménia, a Geórgia
ou o Iraque, e também em árabe,
a palavra "Portugal" significa "laranja".

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Distrito de Faro

no Lazer
diversão e compras

Forum Algarve

Localizado à entrada da cidade de Faro, com uma arquitetura única, que explora da melhor forma o sol do Algarve, o Forum Algarve é um espaço de referência da região.
Dispõe de 120 lojas entre as quais 24 restaurantes, 5 salas de cinema, de 2.250 lugares de estacionamento gratuitos.
Para além disso, o Forum Algarve oferece aos seus visitantes diversos serviços ao nível de customer care, como um espaço Pet Friendly, cacifos e um "Luggage Room", impressão gratuita do boarding pass, entre outros.
O Forum Algarve procura, desde sempre, inovar quer seja nos eventos que proporciona aos seus visitantes, quer nos serviços que lhes oferece. Damos como exemplo o Museu do Cristiano Ronaldo, que, pela primeira vez, saiu da Madeira e apresentou-se no Forum Algarve; o evento de realidade virtual com a Motion Sphere (primeira vez do equipamento na Europa) e foi o primeiro centro comercial a permitir a entrada de animais, entre outros.

Localização:
EN 125 Km 103 Faro
Distrito de Faro
+ 351 289 889 300
www.forumalgarve.net

no Lazer alojamento

Prana Nature

Situado em Setúbal, o Prana Nature é o lugar ideal para fugir à rotina citadina e aproveitar o que a Natureza tem para oferecer.
O Glamping permite usufruir de umas férias em família ou entre amigos, num ambiente relaxante e único, onde o respeito pela natureza é o mote. Esta é a essência que promove qualidade de vida. Com tendas para 2 a 4 pessoas e uma piscina disponível para aproveitar os dias de maior calor!

Localização:
Quinta Santo António do Galvão
Distrito de Setúbal
+ 351 265 230 101
www.prana-nature.pt

Troia Design Hotel

A península de Tróia com praias de areia branca, flutua entre o azul do oceano Atlântico e o verde do Rio Sado.
Aqui vai acordar ao som do mar, rodeado por uma vista surpreendente para o mar, a praia infinita, o rio e para a Serra da Arrábida. Integrado numa Reserva Natural, o Tróia Design Hotel é um resort contemporâneo de cinco estrelas sofisticado e aconchegante, onde o design está presente em cada detalhe. Inclui um Casino, Centro de Espetáculos e Centro de Conferências.

Localização:
Troia, Distrito de Setúbal
+ 351 265 498 000
iinfo@troiadesignhotel.com
www.troiadesignhotel.com

Tivoli Évora Ecoresort

A poucos kilómetros de Évora, o Tivoli Évora Ecoresort integrado na paisagem alentejana, foi construído tendo como maior aposta a sustentabilidade e eficiência energética.
O SPA, com sauna, banho turco, piscina interior e ginásio, foi pensado para proporcionar momentos de genuíno bem-estar. Para os dias de sol e calor, descontraia na piscina exterior, com o montado alentejano no horizonte.

Localização:
Quinta da Deserta e Malina, Évora
Distrito de Évora
+ 351 266 738 501
reservations.teve@tivolihotels.com
www.tivolihotels.com

Zmar

Tendo como base a sustentabilidade ambiental e o contato das crianças com a Natureza, o Eco Resort Zmar com os seus 81 hectares é o local perfeito para umas férias em família. Reúne no seu espaço um alojamento diferenciador com casas em madeira, piscina exterior de 100 metros e piscina de ondas coberta, quinta pedagógica, Casa Kidz para crianças com parque infantil, área desportiva, arvorismo, ginásio, restaurante e bares.

Localização:
Herdade A-De-Mateus
7630 -011 Odemira
Distrito de Beja
+ 351 283 031 987
reservas@zmar.eu
www.zmar.eu

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

pelas Ilhas

Açores
Madeira

Seguimos Portugal até às Ilhas que nos remetem para a ideia de paraíso, com águas cristalinas, vegetação luxuriante, clima ameno e brisas suaves. Os arquipélagos dos Açores e da Madeira são tudo isso.

A Madeira é desde 2015, considerada o melhor destino insular pelos World Travel Awards, que distinguem não só a beleza natural da ilha mas também a excelência do seu turismo. A temperatura amena todo o ano, a vegetação exuberante, as levadas, as piscinas naturais e as longas praias de areia dourada de Porto Santo fazem da Madeira cenario para uma escapadinha ou umas férias perfeitas.

Em pleno oceano Atlântico, o arquipélago dos Açores é o destino ideal para quem procura refugiar-se onde a natureza se encontra ainda em estado puro. Com 4 das 9 ilhas a integrarem a rede mundial de reservas da Biosfera, os Açores estão no Top 100 dos destinos mais sustentáveis do mundo, e no Top 10 dos destinos com melhores práticas de sustentabilidade. Lagoas em antigas crateras de vulcão, cascatas, caldeiras de água quente, golfinhos e baleias, trilhos na natureza, subidas acima das nuvens, até ao topo do Pico, a montanha mais alta de Portugal, são experiências únicas que só os Açores proporcionam.

água na Natureza

Lagoa das Sete Cidades

Uma das 7 Maravilhas Naturais de Portugal, a Lagoa das Sete Cidades, também conhecida como a Caldeira das Sete Cidades, está localizada a Noroeste da Ilha de São Miguel, no concelho de Ponta Delgada. É o maior lago de água doce dos Açores, ocupando uma área de aproximadamente 4,3 quilómetros e com uma profundidade de cerca de 33 metros. É um dos principais pontos turísticos do arquipélago, assumindo inúmeras vezes o papel de imagem de marca dos Açores. Formada na cratera de um vulcão, a lagoa é uma só, mas por ter duas cores diferentes, estas distinguem-se por Lagoa Verde e Lagoa Azul; juntas, formam uma das paisagens mais deslumbrantes da ilha. O miradouro da Vista do Rei, nome que recorda a presença do rei D. Carlos e da rainha D. Amélia em 1901, proporciona uma das melhores panorâmicas da Lagoa rodeada de verdejantes campos de cultivo e emoldurada por encostas escarpadas que lhe conferem um ambiente bucólico e paradisíaco.

A Lenda da Princesa dos Olhos Azuis conta que na freguesia das Sete Cidades, vivia uma bela e jovem Princesa de olhos azuis.
Certo dia, num passeio, a Princesa apaixonou-se por um Pastor de olhos verdes, que por ali pastava o seu rebanho. Os dois apaixonaram-se.
O Rei, que desejava casar a filha com um Príncipe ao tomar conhecimento da paixão proibiu o amor dos dois.
A Princesa pediu um último encontro com o seu amor e, enquanto falavam do seu triste destino, os dois choraram tanto que dos olhos azuis da Princesa formou-se a Lagoa Azul, e dos olhos verdes do Pastor formou-se a Lagoa Verde.
Conta a lenda, que os dois foram separados, mas as suas lágrimas ficaram para sempre lado a lado, na Lagoa das Sete Cidades.

Localização:
Região Autónoma dos Açores
Ilha de São MIguel

Praia de Porto Santo

A Ilha de Porto Santo faz parte do arquipélago da Madeira e é banhada por águas calmas e transparentes, recebidas por uma praia de areia fina e dourada, eleita a melhor "praia de dunas" no âmbito do concurso "7 Maravilhas – Praias de Portugal". A Praia de Porto Santo fica entre o mar e a beleza agreste das paisagens que caracterizam a Ilha, estando dividida por seis áreas: Calheta, Cabeço da Ponte, Ribeiro Cochino, Ribeiro Salgado, Fontinha e Penedo.
O clima da ilha do Porto Santo é seco e ameno todo o ano, pelo que a sua extensa praia é magnífica em todas as estações, convidando a banhos prolongados e à prática de uma grande variedade de desportos náuticos, sendo também reconhecida pelas propriedades terapêuticas das suas areias, facto cientificamente comprovado.
A riqueza e variedade dos recursos naturais, históricos e culturais da Ilha, complementam a beleza dos 9 quilómetros de praia, com um extenso e contínuo areal, que fazem da popularmente apelidada "Ilha Dourada", a sua imagem de marca.
Além da praia, a cidade de Vila Baleira conta histórias e lendas de um passado da Ilha onde em tempos viveu Cristóvão Colombo.

Localização:
Região Autónoma da Madeira
Ilha do Porto Santo

artesanato no Património

Chapéus de Palha

Produzidos de acordo com técnicas da cestaria ancestrais, os chapéus de palha dos Açores são artefactos cheios de simbolismo, identificadores da sua origem, durante muito tempo confinada à ilha do Pico. Em meados do século passado, quando começaram a ser exportados para a América, a sua generalização estendeu-se às outras ilhas.

Uma das atividades que caracterizou a freguesia de Santo Amaro da ilha do Pico, foi a feitura de chapéus de palha de trigo, utilizando a técnica da espiral cosida. Das memórias de Santo Amaro, faz parte ver as mulheres a fazer chapéus de palha de trigo, utilizando a técnica da espiral, depois de entrançada a palha. Atividade ensinada de geração em geração, desde a apanha da palha, até à finalização do chapéu. O processo começa com o "decanudar" da palha pelo nó, que depois é escolhida, escovada e rachada. Os chapéus de abas redondas, são encimados por uma copa ovalada com palha, profusamente cozida.

Usados no mar pelos baleeiros, são presença constante em fotografias antigas da atividade da pesca da baleia.

Localização:
Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira

Fonte: www. pampatrimonioartesemuseus.wordpress.com

Cozido das Furnas

No vale das Furnas podemos encontrar um pouco de tudo o que há de melhor na Ilha de São Miguel. Encontra-se aqui um dos mais belos jardins do mundo, assim como uma forte atividade vulcânica de que resulta vapor que sai do interior da terra, que se faz sentir e cozinha o mais famoso prato da rica e variada ementa de manjares da gastronomia açoreana, o cozido das furnas. O seu inconfundível paladar faz dele um prato mundialmente conhecido.

É nas margens da Lagoa das Furnas, uma das maiores de São Miguel, que se confeciona o tão famoso Cozido. Atualmente existem 56 buracos em atividade ligados à confeção dos tradicionais Cozidos, uma parte direcionada para o público e outra para a restauração. O tempo de cozedura varia entre seis a sete horas, com temperaturas entre 64ºc e 96ºc.

Normalmente as panelas são colocadas nas caldeiras pelas 6h00 da manhã e retiradas pelas 12h30, para o almoço, altura em que são colocadas as do jantar. A caldeira tem de ser fechada com uma tampa de madeira e coberta com terra e não pode ser aberta até o cozido estar pronto. Visitar a Lagoa das Furnas e poder saborear no local um Cozido, é uma experiência única que, se estiver em São Miguel não deve perder.

Deixamos aqui uma sugestão Cinco Estrelas: o Cozido do restaurante À TERRA do Furnas Boutique Hotel, que celebra as tradições culinárias com produtos locais – como o inhame e a batata doce, a alheira de Santa Maria, o peito de vaca e os legumes biológicos da região. > vá até à página 78

Localização:
Região Autónoma dos Açores
Ilha de São Miguel

Fonte: www.azoreslovers.com/pt/gastronomia-dos-acores

Queijo da Ilha de São Jorge

O Queijo São Jorge resulta de quase quinhentos anos de evolução, mantendo as características que o clima e a vegetação das pastagens da Ilha atribuem ao leite cru utilizado no seu fabrico, resultando num sabor totalmente diferenciado. É um queijo curado de pasta dura ou semidura, de sabor um pouco picante e aroma forte. Feito exclusivamente de leite cru de vaca, coalho e sal e com um tempo de cura mínimo de 3 meses, o sabor do queijo São Jorge varia de acordo com o tempo de cura. Para fixar o envelhecimento, é revestido por uma cera que sela o queijo, impedindo a fermentação de continuar.

Desde 1986 a área de produção do queijo São Jorge está restrita somente à ilha de São Jorge - a Região Demarcada do Queijo de São Jorge, regulamentada pelo registo de Denominação de Origem Protegida – DOP, para a fabricação desta marca de queijos.

O sucesso tornou este produto internacional, por se diferenciar dos outros queijos produzidos em Portugal. Se estiver a planear a sua visita à Ilha de São Jorge tem, sem dúvida, que provar esta delícia.

Localização:
Região Autónoma daos Açores
Ilha de São Jorge

sabores no Prato

Banana da Madeira

Fruto de cor amarela, de comprimento relativamente pequeno e de sabor agradável e doce, a banana exige calor e humidade, e é esta a razão pela qual os bananais da Madeira se situam na costa mais quente, virada a sul, até aos 250 m de altitude. Os acentuados declives da ilha obrigam a que o terreno seja trabalhado em socalcos. A bananeira é muito exigente em água, sendo necessária a rega no Verão, o que implica a construção de extensos canais de rega - as chamadas «levadas» (porque levam a água). A colheita dos cachos é feita ao longo do ano, com incidência principal nos meses de Verão.

Localização:
Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira

Bolo de Mel

A mais famosa receita de Bolo de Mel é da Ilha da Madeira, dos tempos áureos da produção de cana de açúcar. Hoje é uma especialidade conhecida muito além da Ilha. A receita é tradicionalmente preparada com cana de açúcar e o bolo conserva-se durante o ano inteiro. De acordo com a tradição, Bolo de Mel prepara-se no dia de Nossa Senhora da Conceição, a 8 de dezembro, iniciando os preparativos de Natal.
O sabor forte, o aroma das especiarias e a massa enriquecida pelos frutos secos, compõem um bolo rico, familiar, que deve ser partido à mão e acompanhado de licor ou vinho da Madeira.

Localização:
Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira

Espetada em Pau de Louro

Neste prato tradicional do arquipélago da Madeira, a carne de vaca é cortada em cubos que são temperados com sal grosso, alho esmagado e folhas de louro, espetados com um pau de loureiro, antes de irem a grelhar nas brasas.
Começou por ser um prato típico dos arraiais e romarias e, no início, seria acompanhado apenas de pão e vinho, sendo a carne comida à mão. Por volta de 1950, Francisco da Silva Freitas abriu o primeiro restaurante de espetadas, "As Vides", em Câmara de Lobos, o que terá associado o prato à localidade.
Com o tempo, foram surgindo novos acompanhamentos como o milho frito, a semilha (regionalismo para batata frita) e o bolo do caco. O prato popularizou-se por toda a ilha, tornando-se num dos pratos mais típicos da região.

Localização:
Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira

Vinho da Madeira

Os Vinhos da Madeira nascem em solos vulcânicos, com a argila como textura dominante. Câmara de Lobos (costa sul), São Vicente e Santana (costa norte) são os concelhos da Ilha onde se encontram a maioria das vinhas.

As vinhas da Madeira têm em média cerca de 0,3 hectares, divididos em várias parcelas – os poios - como pequenos jardins em socalcos, plantados em declives acentuados nas encostas das montanhas, a altitudes superiores a 150 metros. Os poios foram sendo construídos ao longo dos tempos, irrigados por canais de condução de água que se prolongam por 2.150 quilómetros, dos quais 40 Km são túneis.

Devido aos métodos de produção utilizados, são considerados vinhos quase eternos - podemos abrir uma garrafa de um Madeira e bebê-la ao longo dos meses seguintes sem que se altere a qualidade.

Existem mais de 30 castas do vinho Madeira, no entanto as mais nobres são a Sercial, Boal, Verdelho e Malvasia.

Recomenda-se aos apreciadores de vinhos que visitem a Madeira em Setembro para assistirem e participarem nas vindimas e na Festa do Vinho Madeira, evento que homenageia toda a cultura associada à sua produção.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS REGIÕES

Localização:
Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira

Um dos ex-libris da Ilha da Madeira, o Vinho da Madeira é apreciado em todo o mundo, tendo sido escolhido para celebrar a Independência dos EUA a 4 de Julho de 1776, elogiado por Shakespeare em algumas das suas peças e admirado por reis, príncipes, generais e exploradores.

Sabemos que a história do Madeira começa pouco depois da descoberta da ilha da Madeira, pois existem registos históricos que provam que 25 anos após o início da sua colonização, já se exportava Vinho Madeira.

alojamento no Lazer

Furnas Boutique Hotel

Numa ilha que é um jardim espontâneo, num vale que é a cratera de um vulcão, na Ilha de São Miguel nos Açores, localiza-se o Furnas Boutique Hotel, num lugar de uma beleza natural exuberante de que faz parte o Parque Terra Nostra e onde se encontra a maior concentração de águas termais da Europa – umas frias, outras quentes, umas gaseificadas, outras férreas – e onde o vapor que tem origem nas profundezas da terra emerge das "fumarolas" ou "caldeiras"- as Furnas. Um lugar idílico para descansar, esquecer a agitação dos dias de trabalho, conhecer novos sabores e ligar-se à natureza de uma forma que talvez só aqui seja possível.

Há todo um mundo sensorial à sua espera, marcado por uma atmosfera envolvente quase única, através do poder ancestral das famosas águas termais das Furnas e da experiência e dedicação dos profissionais do Furnas Boutique Hotel.
O SPA com mais de 10 salas de tratamento diferenciadas. permite desfrutar dos melhores tratamentos e serivços, incluíndo massagens, tratamentos de corpo e rosto, reflexologia, esfoliações, hidromassagem, entre outros.
Deixe o stress para trás ao submegir no Spa, onde irá descobrir duas piscinas de águas termais (uma interior e outra exterior) provenientes da nascente das "quenturas."

Descubra a mais autêntica gastronomia regional, os produtos locais, as formas de cozinhar tradicionais e saboreie o famoso "cozido das furnas". O Restaurante "À Terra" combina os produtos do campo e do mar - as carnes que chegam dos produtores locais, os peixes da lota e os verdes mais frescos, cozinhando-os no forno a lenha, no Josper ou nas caldeiras.

Aqui todos os momentos vividos serão experiências únicas. E daqui, parta à descoberta de todos os locais extraordinários que esta ilha possui.

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Localização:
37°46'15.3"N 25°18'15.9"W
Região Autónoma dos Açores
Ilha de São Miguel | Furnas
+3 51 296 249 200
www.furnasboutiquehotel.com

Forum Madeira

Situado na incomparável zona balnear e residencial do Lido, na cidade do Funchal, o Forum Madeira oferece uma experiência de compras única, destacando-se pela sua arquitetura intemporal e arejada ao estilo de galerias em vários níveis, que convergem na icónica Praça Central a ceú aberto. Aqui, é possível fazer compras ao ar livre, um conceito comercial único na região e usufruir das extensas áreas verdes dos jardins da cobertura com vista panorâmica sobre o Oceano Atlântico.

Com mais de 60 grandes marcas de moda nacionais e internacionais, quem visita o Forum Madeira encontrará sempre as últimas tendências globais em moda e acessórios. O Forum Madeira é também o sítio ideal para uma agradável refeição nos vários restaurantes e cafés, para assistir a um filme nos Cinemas ou para fazer as compras de supermercado.

Desde 2005, que o Forum Madeira conquista a preferência de milhões de portugueses e turistas.

Região Autónoma da Madeira
Ilha da Madeira
Estrada Monumental 390
9004 - 568 Funchal
+351 291 706 800
forummadeira@multi.eu
www.forummadeira.com

organiza-Te

O quotidiano pode ser Cinco Estrelas

O termo quotidiano significa aquilo que é habitual ao ser humano, que faz parte da vivência do dia a dia.

Vivemos num mundo em permanente mudança e agitação e as exigências diárias profissionais e pessoais atropelam o tempo e os dias.

Nas próximas páginas damos a conhecer marcas, serviços e soluções que vão permitir tirar o melhor partido do teu tempo para que o teu quotidiano também possa ser Cinco Estrelas.

Guia-te por estas marcas portuguesas Cinco Estrelas que dedicam o seu dia a dia a facilitar o teu.

RedeUrb

Marca portuguesa de mediação imobiliária com vasta experiência no mercado a RedeUrb tem uma prioridade definida desde logo: as pessoas.
Presta serviços de mediação imobiliária, intermediação de crédito, compra, venda e arrendamento de imóveis, bem como renovações, Certificações Energéticas, apoio no financiamento bancário e projetos de arquitetura e engenharia.
A RedeUrb presta um serviço completo, aconselhando e acompanhando os seus clientes e procurando, acima de tudo, a solução ideal para os satisfazer.

Vencedor na Categoria | Imobiliárias

Distrito: Braga

+351 253 084 270
geral@redeurb.pt
www.redeurb.pt

Soluções Ideais

O Grupo Soluções Ideais é uma rede de franchising imobiliária portuguesa. Com 25 agências distribuídas por todo o país, o seu crescimento assenta em valores sólidos de qualidade, confiança e profissionalismo, sempre com o foco no cliente e nas suas necessidades.
A Soluções Ideais tem por base um serviço integrado e completo, incluindo não só a mediação imobiliária, mas também a intermediação de crédito, a gestão de arrendamento ou o projeto de construção exclusivo, dando ainda apoio nas questões relacionadas com o financiamento, obras, mudanças ou contratação dos serviços para a habitação.

Vencedor na Categoria | Imobiliárias

Distritos: Porto, Aveiro, Coimbra, Guarda, Castelo Branco e Leiria

808 203 865
gruposi@solucoesideais.pt
www.solucoesideais.pt

Molaflex

Há cerca de 70 anos que a Molaflex trabalha na tecnologia dos sonhos, apresentando soluções para um descanso completo, seja em colchões, almofadas ou edredons. Esta reconhecida e conceituada marca procura, através de tecnologias exclusivas e inovadoras, encontrar as melhores soluções para o seu descanso. A Molaflex trabalha para que você descanse... e isso é um enorme conforto!

Vencedor na Categoria | Colchões

+ 351 256 885 500
www.molaflex.pt

Lameirinho

A Lameirinho é uma marca de produtos têxtil-lar, reconhecida pela excelente qualidade dos seus artigos e que apresenta, na sua coleção, diversos artigos para "vestir" a cama, desde lençóis, fronhas, edredões e almofadas, sempre de excelente qualidade. A Lameirinho distingue-se também pelo acompanhar das mais recentes tendências internacionais, pela qualidade dos seus tecidos, e pelos acabamentos das peças, de toque suave e confortável.

Vencedor na Categoria | Produtos Têxtil-lar

+ 351 253 422 000
www.lameirinho.pt

Pollux

Conceituada e reconhecida marca retalhista de artigos para o lar, a Pollux conta com mais de 80 anos de história. As lojas Pollux apresentam uma grande diversidade de artigos, alguns deles quase exclusivos, mantendo-se sempre atualizadas com as últimas novidades do mercado. A Pollux mantém-se atenta ao mercado, inovando não só nos sistemas de funcionamento, como na regular renovação das suas lojas, adaptando-se assim sempre da melhor forma às novas realidades comerciais.

Vencedor na Categoria | Lojas de Artigos para o Lar

Distritos: Porto, Aveiro, Lisboa e Setúbal
+ 351 218 8 11 200
www.pollux.pt

Antarte

A Antarte nasceu em Portugal em 2000, dedicada às antiguidades e à arte, nomeadamente ao restauro de peças antigas e à comercialização de peças de mobiliário marcadas por um estilo clássico. Estas duas áreas de intervenção determinaram, na época, a génese da marca, cujo nome resultou da fusão de "antiguidade" com "arte": Antarte.

Líder em tendências de mobiliário e decoração em Portugal, tem hoje uma rede de oito lojas em território nacional, sendo reconhecida pela contemporaneidade das linhas inovadoras, elegantes e adaptáveis aos mais variados tipos de espaço, das suas criações.

Para além da elegância e do conforto, as criações Antarte primam pela qualidade e resistência, resultantes da utilização das matérias-primas mais nobres . A garantia de satisfação e a assistência pós-venda são o maior compromisso da marca para com os clientes.

Vencedor na Categoria | Mobiliário e Decoração

+ 351 224 119 350
antarte@antarte.pt
www.antarte.pt

ANTARTE®
design for life

A Antarte foi convidada em 2012 a produzir duas cadeiras exclusivas – a do treinador do Real Madrid, José Mourinho, e do Presidente da República de Portugal à data, Aníbal Cavaco Silva – sendo que, já em 2008, tinha sido responsável pela conceção e produção da cadeira do Papa Bento XVI, aquando da sua visita a Portugal.

Eurocaixilho

A Eurocaixilho possui mais de 25 anos de experiência na comercialização e instalação de sistemas de janelas eficientes. Com lojas- showrooms em Lisboa, Porto, Oeiras, Sintra, Almada e Quarteira, esta marca assegura toda a cadeia do processo, incluindo aconselhamento técnico, fabrico e montagem das janelas.

A Eurocaixilho utiliza caixilharia em perfil PVC, com vidro duplo/-triplo com ferragem de qualidade, proporcionado níveis de eficiência energética de Classe A+, assegurando elevado isolamento acústico, maior conforto e efetiva poupança de custos de climatização.

Vencedor na Categoria | Janelas Eficientes

808 200 506
www.eurocaixilho.pt

Renova

De Portugal para o mundo, a marca Renova, 100% portuguesa, começou a sua aventura em 1818 e continua a fabricar o papel da nossa vida. Esta é uma marca europeia de produtos de grande consumo presente em mais de 60 países e que redefine os valores do papel tissue, sendo uma marca que acredita no valor da experiência e privilegia a relação com o consumidor. Entre outros, fabrica e comercializa gamas inovadoras de papel higiénico, guardanapos, rolos de cozinha ou lenços de papel, oferecendo produtos e experiências que a ajudam a sociedade a adotar um estilo de vida tão sustentável quanto diferenciador. A Renova tem assim um importantíssimo papel no panorama das marcas portuguesas!

A Renova tem uma ligação muito forte a Torres Novas, onde está a fábrica mãe da marca. Esta ligação tem a ver com a água e com as pessoas: a indústria do papel necessita de água e, a nascente do rio Almonda está dentro da fábrica, o que é algo único!

Vencedor nas Categorias
Papel Higiénico | Rolos de Cozinha | Lenços de Papel

+ 351 249 830 200
www.myrenova.com

MEO

A MEO é uma marca do grupo Altice, empresa global líder na convergência em telecomunicações, conteúdos, media, entretenimento e publicidade que disponibiliza produtos e soluções inovadoras que ligam e potenciam os seus mais de 50 milhões de clientes, desenvolvendo e produzindo soluções tecnológicas inovadoras.

Com o lançamento constante de novos produtos e serviços, oferece aos seus clientes uma gama completa e diversificada de Smartphones desbloqueados, a melhor Experiência de internet através da maior rede nacional de fibra ótica mesmo até à nossa casa, e a Experiência TV, com a melhor e maior oferta de conteúdos, em todas as temáticas e para todos os públicos.

Vencedor nas Categorias
Internet Fixa | Internet Móvel | Televisão
Smart Phones Desbloqueados

www.meo.pt

Melom

A Melom Obras é a rede nº 1 de obras em Portugal. Presta serviços completos e integrados em reparação, remodelação, manutenção e construção de raiz de imóveis, contando com a maior rede de profissionais distribuídos pelo país. A Melom diferencia-se no mercado por critérios como o rigor, a pontualidade e a transparência, partilhando uma cultura de empresa focada no cliente, descomplicando a linguagem e os processos técnicos.

Vencedor na Categoria | Obras e Remodelação de Imóveis

+ 351 210 332 477
www.melom.pt

Recer

Fundada em 1977 com capital 100% nacional, a Recer produz pavimentos e revestimentos cerâmicos, marcando a sua oferta pela qualidade e design. Sendo um grupo multifacetado, a Recer antecipa tendências e responde a todas as exigências, em todos os momentos, de todos os mercados. Por outro lado, apresenta uma grande amplitude de formatos da gama de produção, que permitem encontrar as soluções mais indicadas para todo o tipo de espaços, quer residenciais, quer comerciais.

Vencedor na Categoria | Revestimentos e Pavimentos Cerâmicos

+ 351 234 730 500/4
www.recer.pt

Robbialac

Fundada em Portugal em 1931, a Tintas Robbialac, SA, desenvolve a sua atividade em quatro grandes áreas de negócio: Tintas Decorativas, Isolamento Térmico, Proteção e Manutenção e Repintura Automóvel. Trabalha com uma vasta rede de distribuição com mais de 1500 pontos de venda, nos quais se inclui uma rede integrada de 59 lojas próprias especializadas onde, para cada necessidade, é desenvolvida a proposta mais adequada de pintura e decoração. A missão não podia ser outra: proporcionar a cada cliente as melhores soluções.

Vencedor na Categoria | Lojas de Tintas

800 200 725
www.tintasrobbialac.pt

Matrizauto

Com cerca de 2.000 viaturas em stock e mais de 15 marcas, a Matrizauto afirma-se como o "shopping dos carros", apresentando ainda o preço mais baixo do mercado nacional.
Além da qualidade e diversidade das viaturas seminovas e de zero quilómetros, a Matrizauto apresenta também serviços de seguro de confiança e presta apoio à retoma e financiamento na compra dos carros.

Vencedor na Categoria | Stands Multimarca

808 24 22 12
www.matrizauto.pt

Benecar

A Benecar – Cidade do Automóvel, é uma marca estabelecida no ramo automóvel a nível nacional há 29 anos. Situa-se no centro do país, mais propriamente em Benedita, concelho de Alcobaça.
A atividade principal da Benecar é a compra, venda, reparação e aluguer de veículo, destacando-se no concorrido ramo automóvel pelas garantias totais dadas às suas viaturas e pela qualidade do seu serviço após-venda.

Vencedor na Categoria | Stands de Automóveis Usados
Distrito de Leiria

+ 351 262 925 190
www.benecar.pt

Auto Gouveia

A Auto Gouveia procura ter a inovação como um dos seu pilares de abordagem ao mercado, dando prioridade máxima e especial cuidado ao apresentar de todos detalhes e transparência em cada anúncio das suas viaturas. Ao longo dos anos, a AutoGouveia manteve também a preocupação de atualizar a sua presença enquanto marca e privilegiar sempre a relação com os seus clientes, mantendo desde logo uma relação próxima com eles.

Vencedor na Categoria | Stands de Automóveis Usados
Distrito de Lisboa

+ 351 219 947 045
www.autogouveia.pt

Salsamotor

A Salsamotor conta com mais de 20 anos de existência, tem sede em Albergaria-a-Velha e dedica-se ao comércio e reparação de automóveis, com dois stands de venda e oficina própria.
A marca aposta na seriedade e na qualidade dos produtos e serviços prestados, assim como um excelente acompanhamento no pré e no pós-venda.

Vencedor na Categoria Stands de Automóveis Usados
Distrito de Aveiro
+ 351 234 523 100
www.salsamotor.com

Só Barroso

A Só Barroso é uma empresa líder de mercado no comércio de automóveis multimarca seminovos certificados. É uma marca totalmente focada no cliente, garantindo que é possível adquirir um automóvel usado com segurança, transparência e sem complicações.
Todos os automóveis são rigorosamente selecionados e sujeitos a um exaustivo processo de certificação. A Só Barroso oferece a garantia mais completa do setor, com um serviço pós-venda que garante todo o apoio ao cliente, com oferta de veículo de substituição em caso de manutenção ou reparação.

Vencedor na Categoria Stands de Automóveis Usados
Distrito de Braga
+ 351 253 250 500
www.sobarroso.pt

Aroeira Car

A Aroeira Car é especializada em usados da marca Mercedes, com 24 meses de garantia.
Marca inovadora, implantou-se no mercado com uma filosofia comercial de total dedicação aos clientes, oferecer a máxima qualidade, que é reconhecida por todos aqueles que mantêm relações comerciais com a empresa. Para além da garantia aos automóveis, a AroeiraCar presta também serviço de pré e pós-venda, de tratamento de documentação, financiamentos, seguros e garantias.

Vencedor na Categoria Stands de Automóveis Usados
Distrito de Setúbal
+ 351 215903513
www.aroeiracar.pt

Locarent

Com 15 anos de experiência e orgulho em ser a primeira empresa de renting 100% portuguesa, a Locarent nasceu a 31 de dezembro de 2003, com o objetivo de complementar a oferta dos bancos com uma solução automóvel integrada num mercado emergente. A Locarent assume a meta de acompanhar as tendências de mobilidade do presente e do futuro, para oferecer o melhor serviço integrado. Uma das vantagens indiscutíveis do renting é a capacidade de se adaptar às necessidades de cada cliente, com atenção a todos os detalhes e pacotes integrados adaptados às características do seu negócio ou das suas aventuras em família.

Vencedor na Categoria | Gestão de Frota Automóvel
www.locarent.pt

Express Glass

Na Express Glass poderá substituir qualquer vidro do seu automóvel: para-brisas, óculo traseiro ou vidro lateral.
Trabalhando com os melhores fornecedores do mercado internacional de vidros para viaturas que disponibilizam apenas peças originais, de qualidade equivalente às que são fornecidas aos fabricantes automóveis, sempre que não é possível a reparação do vidro, a Express Glass procede à substituição por um novo, garantindo a qualidade do material.

Vencedor na Categoria
Reparação e Substituição de Vidro Automóvel
www.expressglass.pt

Galp Evologic 2.0

A operar no setor da energia com atividades que se estendem a diversas áreas, entre as quais a exploração e produção de petróleo, atualmente, a Galp tem uma rede de cerca de 700 postos de abastecimento em Portugal Continental, localizados em autoestradas e em áreas urbanas.
É nos postos de abastecimento da Galp que poderá encontrar os combustíveis Galp Evologic, que não só protegem o motor do seu veículo, como melhoram a combustão, ajudando a proteger o meio ambiente.

Vencedor na Categoria | Combustíveis Auto
www.galp.pt

Serviços banca, financiamento e seguros

Banco BPI

O Banco BPI é marcado pela cultura financeira e empresarial do Banco Português de Investimento: a independência da gestão, a flexibilidade organizativa, o trabalho de equipa, a distinção do mérito, a capacidade de antecipação, a rigorosa administração de riscos e a segura criação de valor. A adequada rendibilidade do Banco, através das melhores práticas de gestão e de serviço, constituem um objetivo essencial da sua atividade.
A proteção dos interesses dos Clientes, com dedicação, lealdade e sigilo, é um dos primeiros princípios da ética empresarial e das normas de conduta dos Colaboradores do BPI, mantêm a credibilidade na relação que todos os dias estabelecem com os Clientes e com a Comunidade.

Vencedor nas Categorias
Grandes Bancos | Conta Ordenado
www.bancobpi.pt

ActivoBank

Com atividade desde 1994, o ActivoBank assume-se em 2010 como o primeiro Banco digital português. Apostado na relação de proximidade com o cliente através de canais digitais, privilegia uma experiência diferenciadora disponibilizando os seus serviços através de canais como a App inovadora. O ActivoBank tem uma oferta completa, com uma conta à ordem e cartões gratuitos, soluções de crédito pessoal e habitação, produtos de poupança/investimento e seguros. A abertura de conta é totalmente digital, sem ter de se deslocar a um dos 16 Pontos Activos espalhados pelo país.

ActivoBank by Millennium

Vencedor na Categoria | Banca Digital
www.activobak.pt

Banco CTT

O Banco CTT disponibiliza produtos financeiros simples e competitivos, através de um serviço de excelência. Assegura uma resposta completa e integrada às necessidades de cada cliente, permitindo-lhe gerir o seu dia-a-dia de forma simples e eficaz, através da rede de proximidade dos seus balcões, permitindo assim que os seus clientes olhem o futuro mais confiantes.

Vencedor na Categoria | Banca - Atendimento ao Cliente
www.bancoctt.pt

Associação Mutualista Montepio

A Associação Mutualista Montepio é a maior associação e a maior mutualidade portuguesa. Com 180 anos de história, centra a sua atividade na disponibilização aos seus associados, de soluções de poupança e proteção, através de modalidades destinadas a prevenir ou a fazer face a situações da vida (poupanças e/ou cobertura do risco de morte) ou da saúde (cobertura risco invalidez) dos associados e suas famílias. As modalidades mutualistas são reconhecidas como sendo um benefício complementar à Segurança Social pública.

Vencedor na Categoria | Associação Mutualista
www.amontepiogeral.org

Vencedor na Categoria | Crédito ao Consumo

www.credibom.pt

Raize

A Raize é um dos financiadores de referência das micro e pequenas empresas portuguesas, sendo especializada em financiamento de médio/longo prazo para reforço de tesouraria ou para investimento em novos projetos. É uma solução de financiamento que não está dependente do setor bancário e através da sua capacidade de investimento, financia de forma simples, célere e com custos muito competitivos as micro e pequenas empresas portuguesas. Todos os processos de estudo e análise são gratuitos e sem compromisso.

Vencedor na Categoria

Crédito a Empresas - Plataforma de Financiamento

www.raize.pt

Ok! teleseguros

No mercado desde 1998, a OK! teleseguros é uma marca vocacionada para a venda de seguros através de canais digitais: internet e telefone.

Diferenciou-se desde sempre, não só pela qualidade do serviço prestado, como também pela oferta de soluções simples e inovadoras, que colocam as novas tecnologias ao serviço dos seus clientes, de modo a permitir-lhes uma maior comodidade, simplicidade e autonomia, tendo sido pioneira na disponibilização da simulação e da venda online do seguro automóvel e no lançamento de alguns produtos e serviços mais inovadores no mercado segurador.

Vencedor na Categoria | Seguros Diretos

www.okteleseguros.pt

Credibom

O Banco Credibom tem uma história rica que conta já com 20 anos e com mais de 350 colaboradores.

Está hoje ao lado de 2 milhões de Portugueses, conta com mais de 1000 parceiros espalhados pelo continente e ilhas, contribuindo ativamente, para a economia de hoje e do futuro.

Posiciona-se desde o início na concessão de crédito através de uma rede de Parcerias Comerciais, nos segmentos automóvel e lar, tendo mais tarde alargado a sua área de atuação especializando-se em soluções financeiras para clientes finais, onde tem vindo a reforçar a sua presença.

Apostando num elevado nível de serviço, rapidez de decisão, flexibilidade, simplicidade de processos e gama alargada de produtos, o Banco Credibom tem vindo ao longo dos anos a consolidar a sua posição facilitando e ajudando a concretizar os sonhos dos seus clientes.

Serviços energia

EDP

A EDP é uma empresa global de energia, líder em criação de valor, inovação e sustentabilidade.

A EDP Comercial é uma empresa do Grupo EDP que atua no mercado livre de comercialização de energia, sendo líder nesse sector. Com uma oferta integrada de energia (eletricidade e gás natural) e serviços relacionados, fornece electricidade e gás a mais de 11 milhões de clientes e pretende continuar a inovar e evoluir de forma sustentável, antecipando e satisfazendo as necessidades dos clientes.

A EDP Comercial integra na sua cultura valores e compromissos com as pessoas e com o ambiente.

Vencedor nas Categorias

Energia Solar | Energia - Serviços Integrados | Energia - Aplicações

www.edp.pt

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Poupa Energia

O portal "Poupa Energia" é destinado ao consumidor, dotando-o de uma ferramenta que permite uma mudança informada de comercializador de energia e onde este pode encontrar o tarifário mais adequado para o seu perfil de consumo. Esta plataforma está disponível em poupaenergia.pt ou descarregando a aplicação móvel na loja de aplicações do seu smartphone. O Poupa Energia permite-lhe assim, de uma forma simples e rápida visualizar, todas as ofertas disponíveis no mercado, comparando-as, agilizando assim o processo de mudança de comercializador

Vencedor na Categoria Energia - Simulador de Poupança

www.poupaenergia.pt

AQUA+

O AQUA+ é um sistema voluntário de avaliação e classificação da eficiência hídrica de edifícios, criado pela ADENE para promover o uso eficiente da água. Para além de classificar o desempenho hídrico dos edifícios, o AQUA+ permite orientar no sentido das boas práticas em projetos de novos edifícios ou em intervenções de reabilitação, potenciando a opção por equipamentos, sistemas e soluções que permitam um uso mais eficiente da água.

Vencedor na Categoria Eficiência Hídrica de Imóveis

www.aquamais.pt

CLASSE+

A etiqueta CLASSE+ permite comparar o desempenho energético de elementos da envolvente dos edifícios como janelas (e, no futuro, isolamentos, tintas, etc.) que não são abrangidos pela etiqueta energética obrigatória.
A etiquetagem energética CLASSE+ é uma iniciativa da ADENE e afirma-se como um instrumento ao dispor dos cidadãos para apoio à escolha de janelas mais eficientes, recorrendo às melhores empresas e aos melhores profissionais instaladores.

Vencedor na Categoria Eficiência Energética para Janelas

www.classemais.pt

Grupel

A Grupel projeta, produz e comercializa geradores, levando energia onde for necessário. É uma empresa de referência que se caracteriza por soluções adaptadas às necessidades específicas de cada cliente e por uma equipa multifacetada, especializada e enérgica, que conta com um know-how singular, fruto dos mais de 40 anos de experiência, tanto no processo produtivo, como na prestação de assistência técnica, sendo líder na produção de geradores de energia em Portugal.

Vencedor na Categoria Geradores

www.grupel.eu

Bongás Energias

Com 72 anos de experiência no mercado do gás em garrafa, a Bongás Energias é uma marca com mantém uma longa relação com a Galp, figurando-se como parceiro-chave na venda e distribuição de gás na região de Aveiro.
A Bongás Energias comercializa gás GPL engarrafado, sendo essa uma fonte de energia essencial para muitos portugueses. Dispõe de um serviço de entrega de gás ao domicílio e de uma rede de proximidade, através de centenas de revendedores que permitem que o gás chegue assim de forma fácil aos seus consumidores.

Vencedor na Categoria Gás em Garrafa
Distrito de Aveiro

www.bongasenergias.pt

Vencedor na Categoria
Lojas de Tecnologia

www.gms-store.com/pt

GMS Store

A GMS Store dedica-se ao comércio a retalho de toda a gama de produtos e acessórios Apple – Mac, iPod, iPad, iPhone e Apple Watch.

As 8 lojas Apple Premium Reseller da GMS Store estão presentes no Almada Forum, Amoreiras Shopping, Centro Colombo, Chiado, Forum Algarve, CascaiShopping e Braga Parque.

Nas lojas GMS Store os clientes têm a oportunidade de conhecer e experimentar os produtos e soluções inovadoras da Apple, num ambiente dedicado, encontrando uma gama completa de soluções num único local. O atendimento é assegurado por especialistas Apple certificados, que se diferenciam pelo excelente nível de formação e oferecem um aconselhamento profissional.

iCenter

A iCenter é um centro de soluções completo para todos os problemas relacionados com produtos da marca Apple: iPhone, iPod, Max e iWatch, sendo que, além de efetuar reparações em 15 minutos, também vende produtos seminovos.
A iCenter oferece um atendimento personalizado com uma excelente relação preço/qualidade, distinguindo-se pela confiança, rapidez e preço, contando ainda com uma equipa de profissionais e técnicos especializados, com certificação Apple. O diagnóstico é gratuito e a garantia dos serviços prestados é vitalícia

Vencedor na Categoria | Reparação de Smartphones
Distrito de Lisboa
www.icenter.pt

Tek4life

A Tek4life é uma marca de referência na comercialização de telemóveis, smartphones e tablets, assim como na reparação técnica e aconselhamento personalizado ao cliente final.
A marca procura diferenciar-se pela disponibilização online de todos os aspetos inerentes ao processo de compra numa loja física, como o atendimento personalizado, um catálogo de produtos vasto, segurança e fiabilidade. Assim, online, o cliente terá o mesmo tipo de conforto e serviço, aliado ao sentido prático e assegurando entregas rápidas e seguras.

Vencedor na Categoria | Lojas de Tecnologia
Distritos de Braga e Porto
www.tek4life.pt

Forall Phones

A Forall Phones é a marca pioneira e nº 1 em Portugal no mercado dos recondicionados, operando através das suas 10 lojas físicas espalhadas de Norte a Sul do País, da Loja Online e da Live Store (loja por videochamada).
A Forall Phones cobre atualmente a gama de produtos Apple praticamente por inteiro, sendo especialista no recondicionamento de iPhones, iPads e MacBooks. Além do recondicionamento, a marca também presta serviço de reparações, vende acessórios e possui também marca própria nesta categoria.

Vencedor na Categoria | Smartphones Usados
Distrito de Lisboa
www.forallphones.pt

Serviços resolver

Worten Resolve

A empresa de retalho de eletrónica da Sonae é líder nesta área de negócio especializado. Focada na sua nossa missão, trazer o melhor da tecnologia a todos, sem exceção, hoje e sempre, em worten.pt, a marca disponibiliza mais de um milhão de produtos aos melhores preços, sem nunca deixar de estar próxima dos portugueses, através da experiência de contacto humano e com o produto que só as lojas físicas podem dar, de modo a que sintam que podem continuar a contar com a sua "Worten. Sempre."
E a Worten Resolve confirma isso mesmo, acrescentando valor e resolvendo todos os nossos problemas e necessidades relacionados com instalação de equipamentos, reparações e manutenções, configurações e instalação de software, assistência técnica remota e no local e substituição de ecrãs e baterias em telemóveis.

Vencedor nas Categorias
Reparação de Smarphones e Tablets
Instalação de Eletrodomésticos
Certificação Energética
www.worten.pt

Servitis

Criada em 2006, a Servitis é especialista na Instalação, Reparação e Manutenção de Equipamentos a Gás e Energias Renováveis.
Qualidade, segurança e conforto nos serviços, aliados as equipas especializadas e parceiros de elevada confiança, definem o posicionamento da marca. As soluções propostas dão resposta a todos os tipos de consumidores privados e profissionais.
Sediada em Vila Nova de Gaia, a empresa conta com uma delegação em Lisboa e uma rede de técnicos credenciados e certificados, que abrange Portugal Continental e Ilhas.

Vencedor na Categoria | Energia - Assistência Técnica
www.servitis.pt

Fixando

A Fixando é a plataforma online que torna fácil a contratação de serviços, ajudando os utilizadores a realizar os seus projetos, quer se trate de encontrar um eletricista, um profissional de remodelações, um serviço de catering, um fotógrafo ou um contabilista. Na Fixando, irá encontrar profissionais avaliados e de confiança qualificados em mais de 1200 categorias de serviços. Aceda a www.fixando.pt ou instale a App e...resolva!

Vencedor na Categoria | Plataforma Online de Contratação de Serviços
www.fixando.pt

Satfiel

A Satfiel é uma empresa de serviços de assistência técnica e venda de peças e acessórios. Especialista na reparação de eletrodomésticos, equipamentos eletrónicos e informáticos, a Satfiel está no mercado há mais de 20 anos, conta com técnicos especializados nas várias áreas sendo um centro de assistência acreditado pelas principais marcas.
O departamento comercial ajuda a identificar com rapidez as peças e componentes necessários à reparação, sempre ao melhor preço. Em Aveiro, Braga, Porto ou Vila Real, a Satfiel soluciona.

Vencedor na Categoria
Reparação de Eletrodomésticos ao Domicílio
Distritos de Aveiro, Braga, Porto e Vila Real
www.satfiel.com

DCC Eco Hotel

Nascido em 2019, a Domi Canis Cattus é um Ecohotel para animais com um espaço multi-premiado em design e arquitetura.
Dedica-se a oferecer os melhores cuidados para que os seus animais de estimação se sintam felizes e confortáveis, através de diversos serviços. Projetado com o melhor conforto e atenção a cada detalhe para que os seus hóspedes possam desfrutar, a DCC conta com os melhores profissionais e várias áreas de lazer e diversão que prometem proporcionar a melhor estadia a todos os pets.

Vencedor na Categoria
Hotel para Animais
Distrito do Porto
www.domicaniscattus.com

Provida Kids

A PrioVida simplifica a vida das famílias no seu dia-a-dia prestando Serviços de Babysitting, Babysitting NEE (Necessidades Educativas Especiais), Babysitting em Festas e Eventos, Serviços de Amas, Férias e Animação de Festas em Oeiras, Cascais, Lisboa, Amadora, Sintra, Odivelas, Loures, Almada e Seixal.
As equipas de profissionais da Priovida, de áreas como a Educação, Saúde, Psicologia e Psicomotricidade, distinguem-se como prestadores de cuidados, através de planos de atividades personalizados para cada família ou situação.

Vencedor na Categoria
Babysitting
Distrito de Lisboa
www.priovida.com

PrioVida Kids

Transgrua

Fundada em 1973, a Transgrua é uma empresa de aluguer de equipamentos especializada em elevação e movimentação de cargas e pessoas, bem como em transportes de cargas de várias dimensões e pesos, sempre com profissionalismo e máxima segurança. Ao alugar os equipamentos fica liberto de despesas com manutenção, formação de pessoal, certificação e armazenamento, utilizando sempre o equipamento mais adequado e atual para cada situação.

Em Portugal, está sediada no distrito de Setúbal e tem 4 delegações, localizadas no Porto, Pombal, Sines e Algarve. Internacionalmente, está presente em Angola e Marrocos.

Vencedor na Categoria
Aluguer de Equipamentos
www.transgrua.pt

2045

Empresa de segurança privada, sustentada pela forte capacidade técnica, excelência do serviço, experiência acumulada e dinamismo, a 2045 tem no seu código valores e princípios marcados pelo seu fundador (Major Coronel Jaime Neves), Em contínua inovação dos seus serviços, a marca preconiza uma visão integrada da segurança privada, em que o comportamento humano é valorizado com a integração de soluções de cariz tecnológico.

Vencedor na Categoria
Segurança Integrada
www.2045.pt

Vito

Presente no mercado há mais de 30 anos, a VITO é uma referência nacional e internacional em máquinas, ferramentas, equipamentos e acessórios para construção, agricultura, jardinagem, segurança e auto.

Com presença em mais de 2.000 pontos de venda, a sua gama diversificada e alargada de produtos, a inovação e a qualidade dos seus produtos fazem da Vito a escolha preferencial dos consumidores,

Vencedor na Categoria
Ferramentas e Acessórios
www.vito-tools.pt

Pinto Lopes Viagens

A Pinto Lopes Viagens é um operador turístico e agência de viagens português, especializado em viagens em grupo, culturais e de autor. Com 45 anos de experiência, organiza anualmente cerca de 650 circuitos, levando quase 20.000 viajantes a todos os continentes.

Além dos destinos tradicionais, a oferta da Pinto Lopes Viagens contempla também destinos fora das rotas turísticas convencionais. Entre estes, está a Coreia do Norte, onde a Pinto Lopes foi primeira agência portuguesa autorizada a conduzir um grupo de turismo cultural.

Vencedor na Categoria
Agências de Viagens
www.pintolopesviagens.com

Odisseias

A Odisseias oferece as melhores experiências e ideias para presentes.

Ideias que prometem surpreender, presentes que irão inspirar e que tão cedo não serão esquecidos. Experiências que marcam a sua vida: cumpra o sonho de voar, visite os melhores hotéis, relaxe com uma massagem ou delicie-se em restaurantes requintados. Há uma experiência para viver em todas as ocasiões. Navegue no mundo de experiências, realize os seus desejos pessoais ou encontre o presente perfeito. O que quer que esteja à procura, qualquer que seja a ocasião, encontra na Odisseias. Mais de 12000 experiências à escolha.

Vencedor na Categoria
Paks de Experiências
www.odisseias.com

Tempo livre

IBS | Intelligence Booking Services Portugal

Com a mais avançada tecnologia, a IBS garante o melhor preço e um serviço de excelência, sendo a primeira agência de viagens no mundo a lançar um Assistente Virtual de Viagens através de uma inovadora Aplicação. Para além de poder adquirir quase tudo à distância de um clique, esta tecnologia permite-lhe ter o seu próprio Assistente de Viagem, que comunica em qualquer idioma, garante a segurança dos seus filhos em férias ou reserva o seu restaurante favorito, entre muitas outras possibilidades.

Sediada em Portugal, a IBS tem os melhores parceiros nacionais e internacionais para revolucionar o mercado do turismo, oferecendo o mais completo conjunto de produtos e serviços turísticos aliados a uma plataforma inovadora que promete mudar a realidade do consumo de férias e lazer no Mundo. Descubra já hoje o futuro.

Vencedor na Categoria
Gestor de Férias
www.ibsportugal.com

Vencedor na Categoria
Espaços para Eventos
+ 351 26 186 64 33
www.quintadoroseiral.com

Quinta do Roseiral

A apenas 25 minutos de Lisboa, a Quinta do Roseiral é o espaço perfeito para organizar um evento de sucesso. Com uma equipa com mais de 20 anos de experiência na área, oferece um serviço completo de eventos que vai desde o planeamento e organização, ao espaço, decoração, catering e animação. É o local ideal para um tempo bem passado com os colaboradores da sua empresa estreitando as relações pessoais além do trabalho.

A Quinta do Roseiral, está situada na tranquila zona privilegiadamente verde da Ericeira, caracteriza-se pela sua extraordinária envolvência natural de 21 hectares, pelos espaços interiores e exteriores que vão desde extensos jardins a salões panorâmicos, e a flexibilidade de querer contribuir em todos os aspetos para adequar o seu evento ou festa às suas espetativas.

Vencedor na Categoria
Transporte Ferroviário de Passageiros
Distritos de Lisboa e Setúbal
www.fertagus.pt

Fertagus

A passagem pela Ponte 25 de Abril num comboio da Fertagus, é uma experência a não perder, um passeio diferente que nos transporta de margem a margem permitindo um olhar sobre o Tejo muito diferente do habitual. A partir de Lisboa, siga até Setúbal, sem carro, confortávelmente de comboio.
Operador privado que explora o Eixo Ferroviário Norte/Sul, ligando as margens sul e norte do Tejo, a Fertagus realiza hoje cerca de 98 mil deslocações diárias, fazendo parte da vida de milhares de pessoas.
O grande desafio da Fertagus para o futuro é continuar a demonstrar que o transporte público é uma alternativa de qualidade, consolidando a posição de melhor e mais importante agente de Mobilidade da Península de Setúbal.

JEA

A empresa Jornalística JE Andrade Lda. existe no mercado desde 1975.
É uma marca portuguesa, que tem passado de geração em geração, sempre na mesma família e sempre com o prestigio e o rigor que são uma referência no setor das revistas de passatempos.
Os passatempos são elaborados por pessoas e não por programas informáticos, sendo que cada trabalho é elaborado com o uso correto gramatical da língua Portuguesa, com a preocupação de distrair, mas também de que o leitor aprenda algo.
Se é fã de Palavras Cruzadas, Sudokus e outros jogos que exercitam o cérebro em tempo livre, a JEA é a companhia certa.

Vencedor na Categoria
Revistas de Passatempos
www.jea.pt

cuida-Te

O bem-estar pode ser Cinco Estrelas

O conceito de bem-estar remete-nos para tudo o que nos faz sentir bem, equilibrados e fortalecidos de corpo e alma. Em resumo, cuidados.

Saúde, alimentação, exercício fisíco, beleza e higiene, são áreas que contribuem para o nosso bem-estar e que permitem usufruir de um cuidado fisíco que nos deixa em equilíbrio total. Conhece aqui, marcas, produtos e serviços que te vão deixar em estado Cinco Estrelas.

Crioestaminal

A Crioestaminal fundou em Portugal em 2003, o primeiro banco de criopreservação da Península Ibérica. A criopreservação de células estaminais é a única forma de assegurar que estas estarão disponíveis no futuro para tratar as 80 doenças que podem ser tratadas hoje e as muitas mais que estão atualmente a ser investigadas, possibilitando assim o acesso às opções terapêuticas mais avançadas a todas as famílias que optem por esta solução.
Através de uma constante e consistente aposta na Investigação & Desenvolvimento no campo das ciências da vida, que inclui a realização de parcerias com instituições de vanguarda como o CNC – Centro de Neurociências e Biologia Celular de Coimbra, entre outras, a Crioestaminal foi a primeira empresa em Portugal a registar uma patente para um tratamento com células estaminais.

As mais de 100.000 amostras de células estaminais recolhidas e criopreservadas desde a sua fundação, fazem da Crioestaminal o maior banco em Portugal e o 4º maior da Europa.
É também dos bancos familiares portugueses o que tem mais amostras resgatadas e transplantes realizados, tendo contribuído com 18 transplantes em 13 crianças.

Vencedor na Categoria Criopreservação
www.crioestaminal.pt

Lusíadas Saúde

Lusíadas é uma marca com hospitais e clínicas de norte a sul do país. Mais do que tratar doenças, assume o cuidar de pessoas, por isso, esta marca foi construída para estar mais perto das pessoas que lhe confiam a sua saúde: ou seja, para estar mais perto de Portugal e dos portugueses.
A Lusíadas Saúde proporciona uma oferta de serviços baseada numa rede que cobre todo o território nacional, contando com mais de 6.000 profissionais de saúde: Hospital Lusíadas em Braga, Porto, Lisboa, Albufeira e Cascais e, Clínicas Lusíadas em Gaia, Parque das Nações, Almada, Sacavém, Forum Algarve, Faro e Clínica de Stº António. na Reboleira.

Vencedor na Categoria
Hospitais Privados
www.lusiadas.pt

SmileUp

A Smile.Up é uma rede de clínicas dentárias presente em todo o país, com o objetivo de sensibilizar todos para a importância da prevenção e manutenção de uma boa saúde oral, assim como democratizar o acesso a cuidados de medicina dentária.
Tendo como missão devolver o sorriso a todas aquelas pessoas que o perderam, a Smile.up apresenta uma oferta integrada e direcionada para todas as idades e zonas do país. Nas clínicas Smile.up, encontra uma equipa médica de excelência e com acesso a tecnologias inovadoras, permitindo assim atingir resultados perfeitos.

Vencedor na Categoria
Clínicas Dentárias
www.smileup.pt

Fisiogaspar

Desde 1998 que a Fisiogaspar é um espaço de referência na área da saúde e bem-estar . É uma clínica com grande ligação à fisioterapia do desporto, desenvolvendo a sua atividade nas áreas de fisioterapia, hidroterapia, nutrição, medical spa, private gym, health coaching e academia, com forte aposta em tecnologia e equipamentos de topo.
A transversalidade de serviços e soluções de saúde, bem-estar e otimização da performance, tem sido vastamente explorada na Fisiogaspar, que detém já um reconhecido currículo no tratamento e acompanhamento dos mais prestigiados atletas nacionais e internacionais.

Vencedor na Categoria
Clínicas de Fisioterapia
Distrito de Lisboa
+ 351 21 727 9000
www.fisiogaspar.pt

clínicas e hospitais

Policlínica Central da Benedita

A Policlínica da Benedita desempenha funções desde 1982, com serviços de consultas médicas (serviço médico permanente), exames complementares de diagnóstico e análises clínicas, sendo que conta com mais de 45 especialidades médicas e também um centro de fisioterapia e uma unidade de medicina dentária. A Policlínica da Benedita está aberta todos os dias do ano, incluindo domingos e feriados.

Vencedor na Categoria
Clínicas Médicas
Distrito de Leiria
+ 351 262 925 610
www.grupoh.pt

Clínica Cautela

A Clínica Dr. Cautela é uma clínica dentária moderna que segue as melhores práticas de segurança para os utentes com qualidade personalizada na prestação de serviços médico-dentários.
A confiança cimentada pelos utentes, reconhecida na competência e profissionalismo do corpo clínico, levou à idealização de um projeto mais ousado e futurista. Nesta clínica poderá encontrar desde um jardim interior para cultivo por parte das crianças, que tratarão a sua planta a cada visita que façam à clínica, até aos mais inovadores equipamentos e técnicas médicas.

Vencedor na Categoria
Clínicas Dentárias
Distrito de Lisboa
+ 351 218 202 320
www.clinicacautela.com

Clínica do Piolho

A Clínica do Piolho foi a primeira clínica em Portugal dedicada exclusivamente ao tratamento da Pediculose. Os piolhos e lêndeas são eliminados num único tratamento 100% seguro, sem recurso a químicos, com produtos naturais e podendo ser até realizado em bebés e grávidas.
A Clínica do Piolho faz também consciencialização e pedagogia para o problema da Pediculose, sendo recomendada por técnicos de saúde (pediatras, dermatologistas, etc), adultos e crianças.

Vencedor na Categoria
Tratamento de Piolhos
Distrito de Lisboa
+ 351 965 024 470
www.clinicadopiolho.com

CLÍNICA DO PIOLHO

Instituto Português da Face

O Instituto Português da Face é centro de referência internacional para tratamentos médicos e cirúrgicos da face, conciliando função e estética para resultados de excelência.

O acompanhamento diferenciado e tratamento personalizado permitiram um crescimento contínuo do Instituto Português da Face, sendo hoje uma referência em diversas áreas: dor orofacial e disfunção temporomandibular, cirurgia ortognática, cirurgia maxilofacial, implantologia avançada, feminização ou masculinização facial, rinologia, estética facial e cirurgia oral.

O Instituto Português da Face oferece a melhor solução para cada caso.

Vencedor na Categoria
Clínicas Médicas
Distrito de Lisboa
+ 351 214 412 544
www.ipface.pt

Insparya | Grupo Saúde Viável

A Saúde Viável é o maior Grupo Clínico exclusivamente dedicado ao diagnóstico, tratamento e investigação em saúde e transplante capilar, com instalações em Lisboa, Porto, Vilamoura e Madrid.

Médicos, Enfermeiros, Assessores Clínicos e Investigadores, em constante crescimento e formação, compõem um corpo clínico com mais de 200 elementos, especialistas em áreas fundamentais na abordagem ao diagnóstico e ao tratamento da Alopécia, desde a Dermatologia à Medicina Geral e Familiar, passando pela Psiquiatria, Anestesia e Medicina Corretiva e Reconstrutiva.

Com a confiança na tecnologia de última geração e um serviço personalizado, com indices de satisfação que a colocam em número 1 na área dos implantes capilares, a marca iniciou a sua expansão internacional abrindo a primeira clínica na cidade de Madrid em Espanha, em parceria com Cristiano Ronaldo,

insparya
GRUPO SAÚDE VIÁVEL

Vencedor na Categoria
Transplante Capilar
www.saudeviavel.pt

Adão Oculista

Com início de atividade em 1962, em 2013, a Adão Oculista conquista a certificação de qualidade.
A criação de uma marca própria foi o passo seguinte. Uma marca que reflectisse a identidade e o saber. O saber da primeira geração, a vontade da segunda e a criatividade da terceira uniram-se neste projecto e, em 2017, são comercializadas as primeiras peças da marca "1962", uma coleção inteiramente desenhada e criada pela Adão Oculista e tornada real pela parceria com a única fabrica de óculos em acetato da Península Ibérica. Matérias-primas de óptima qualidade combinadas com design excelente. A "1962" materializa o saber adquirido em mais de meio século de atividade e três gerações no setor da ótica em Portugal.
Uma referência no Grande Porto, Adão Oculista é uma das marcas mais prestigiadas no seu setor, comercializando óculos e lentes oftálmicas das mais prestigiadas marcas do mercado e prestando serviços de adaptação e personalização de lentes, em 11 lojas na região norte.

Adão Pinho, abriu em 1962 um pequeno espaço de 10 m2. Relações públicas nato, visionário, apostava tudo em publicidade: nos anos 70 as estações de rádio passavam o spot:
"Se necessita melhorar a sua vista: Adão Oculista... ";
A esposa técnica de ótica, perfeccionista por vocação, formou com ele a empresa que cresceu e, de 2 colaboradores passou para 50, formando optometristas e percorrendo toda região norte a partir do Porto.
Recentemente reconhecida como Loja de Interesse Cultural e Histórico, ainda tem um longo caminho a percorrer e por certo não ficará pela 3ª geração.

Vencedor na Categoria
Serviços Óticos
Distritos de Aveiro e Porto
www.adao-oculista.pt

Ópticas Lince

O Grupo Ópticas Lince conta com mais de 25 anos de experiência e 15 lojas nos distritos da Guarda, Castelo Branco, Coimbra, Leiria, Porto e Santarém.
Tem como principal missão garantir um serviço totalmente personalizado, aliando o rigor à qualidade dos seus produtos e serviços, dispondo para isso de uma equipa de profissionais altamente qualificada e com formação técnica ao mais alto nível, repartida pelas diversas áreas de Optometria, Contactologia e Ortóptica.

Vencedor na Categoria
Serviços Óticos
Distritos de Castelo Branco, Coimbra, Guarda, Leiria e Santarém
www.opticaslince.pt

Óptica Havaneza

A Óptica Havaneza é uma empresa familiar, fundada em 1944, reconhecida no mercado nacional e internacional do setor pela sua competência, credibilidade e rigor, tendo presença na região do Alentejo com 4 óticas nas cidades de Évora, Montemor-o-Novo e Reguengos de Monsaraz.
Os seus serviços são focados na prestação de cuidados visuais de excelência, através de profissionais dedicados e experientes. A missão da Ótica Havaneza é cuidar da saúde visual dos seus utentes, para isso, disponibilizam gabinetes e laboratórios equipados com os mais modernos equipamentos.

Vencedor na Categoria
Serviços Óticos
Distrito de Évora
www.opticahavaneza.pt

Oculista das Portas de Santo António

O Oculista das Portas de Santo António é uma empresa familiar com mais de 50 anos. Conta com 8 lojas espalhadas por sete concelhos alentejanos, tendo mantido, até aos dias de hoje, os ideais daqueles que lhe deram origem, mantendo como foco principal, o nosso cliente e o seu bem-estar visual.
Privilegiam a qualidade nos produtos que comercializam, a formação de toda a equipa e a proximidade com o cliente. Contam também com equipamentos de última geração ao nível do atendimento, dos gabinetes de optometria, contactologia e de oficina.

Vencedor na Categoria
Serviços Óticos
Distrito de Portalegre
www.facebook.com/oculistaportassantoantonio

Ótica Transmontana

Com 50 anos de história, a Ótica Transmontana é uma empresa de referência em cuidados de saúde ocular na região de Trás-os-Montes. Trabalha com as principais e mais conceituadas marcas de lentes, aros e produtos auditivos e integra uma equipa de profissionais em optometria, audiologia e técnicos de ótica ocular que estão preparados para aconselhar e acompanhar o cliente.
Como inovação, a tecnologia da realidade aumentada adaptada à ótica permite que o cliente fique com uma perceção exata de como o produto se adapta às suas necessidades.

Vencedor na Categoria
Serviços Óticos
Distritos de Bragança e Vila Real
www.oticatransmontana.pt

Vencedor na Categoria
Residências Senior
Distritos de Porto, Coimbra, Lisboa e Setúbal
www.residenciasmontepio.pt

Residências Montepio

As Residências Montepio têm por missão satisfazer as necessidades de apoio e assistência de pessoas em fase de reabilitação, seniores e/ou debilitadas, disponibilizando uma oferta de serviços multifacetada e de elevada qualidade, com grande profissionalismo, quer em instalações próprias (residências assistidas, centros de dia e unidades de cuidados continuados) quer nos seus domicílios (apoio domiciliário e teleassistência).
Como operador de referência, está comprometida com elevados níveis de qualidade de serviço, boas práticas de relacionamento e cuidada atenção com os residentes, utentes e seus familiares.

Recovery IPSS

Instituição Particular de Solidariedade Social, sem fins lucrativos, a Recovery tem como missão a assistência em cuidados de saúde mental e a melhoria da qualidade de vida de pessoas portadoras de doença mental e respetivas famílias/cuidadores informais.
As três unidades da Instituição, têm acordos de cooperação com os Ministérios da Saúde e do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social.
Em paralelo, a RECOVERY IPSS apoia famílias carenciadas, disponibilizando bens de primeira necessidade.

Vencedor na Categoria
Cuidados de Saúde Mental
Distrito de Braga
www.recovery.pt

suplementos alimentares

Maxnésio Cardio

Maxnésio Cardio, é um suplemento alimentar que tem um papel fundamental na redução do cansaço e fadiga, contribuindo para o normal metabolismo.
Para um período de tratamento de 2 meses é o suplemento de magnésio mais barato do mercado, disponível em embalagens de 60 cápsulas, 100% magnésio puro e sem açúcar.
É o único suplemento de magnésio do mercado recomendado pela Fundação Portuguesa de Cardiologia.

Vencedor na Categoria
Suplemento Alimentar de Magnésio

www.maxnesio.pt

Artrozen

Suplemento alimentar constituído por Glucosamina, Condroitina, MSM, Colagénio, Ácido Hialurónico, Quercetina e Silício, Artrozen é o único com formulação adequada para uma abordagem mais completa, formulação essa com ação 360º, com uma composição com 7 constituintes com experiência clínica e evidências científicas devidamente demonstradas.
Artrozen é o ideal para todos os que precisam de se manter ativos e em articulação com a vida.

Vencedor na Categoria
Suplemento Alimentar para as Articulações

www.artrozen.com.pt

suplementos alimentares

Vencedor na Categoria
Suplemento
Alimentar de Cálcio
www.vivamelhor.pt

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Calcitrin MD S Rapid

O Calcitrin MD Rapid é um suplemento alimentar constituído por magnésio, cálcio, vitamina D3 e sulfato de condroitina, que ajudam na proteção e renovação articular e óssea. Este suplemento contribui para o aumento da densidade óssea, graças à sua fórmula completa e exclusiva, que ajuda não só a repor os níveis de cálcio como participa na renovação da cartilagem, agora com a inclusão de Glucosamina. Com a inovação Rapid Tabs, em contato com a água ou no nosso organismo, em apenas 30 segundos começa a desagregar-se permitindo não só uma absorção mais rápida como também facilita a toma.

Omega Gold

Omega Gold é um suplemento alimentar rico em ácidos gordos essenciais omega 3-6-9, não produzidos pelo nosso organismo e necessários a muitas das suas funções fisiológicas. Cada cápsula contém todos os ingredientes de forma homogénea através de um sistema inovador de doseamento rigoroso de todos os ingredientes, garantindo as quantidades necessárias de cada componente ao organismo.
Omega Gold surge assim, como um reforço à nossa dieta, com inúmeros benefícios associados.

Vencedor na Categoria
Suplemento
Alimentar de Ómega
www.vivamelhor.pt

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Absorvit

Absorvit® é uma reconhecida marca de suplementos alimentares, com fórmulas equilibradas e eficazes, acessíveis a todos.
A marca Absorvit é composta por vários suplementos alimentares para a saúde e bem-estar que proporcionam respostas adequadas a diferentes necessidades e idades (desde os 3 anos até a 50+).
Absorvit® Smart Extra Forte é um suplemento alimentar composto por um complexo de plantas, aminoácidos, minerais e alto teor de vitaminas do complexo B. A vitamina B5 contribui pra um desempenho mental normal. Reforçado com um extracto de Panax ginseng, beneficia ainda da presença das vitaminas B2 e B6, que contribuem para o normal metabolismo produtor de energia, e para a redução do cansaço e da fadiga. Absorvit® Smart Extra Forte tem um início de ação rápido.

Vencedor na Categoria
Multivitamínicos
www.absorvit.com

PRÉMIO CINCO ESTRELAS

Grupo Sousa Torres

Há 60 anos a servir a comunidade na área da saúde, o Grupo Sousa Torres é vencedor do Prémio Cinco Estrelas Regiões nas Categorias Farmácia e Lojas de Puericultura, ambas no distrito do Porto. É vencedor a nível nacional, do Prémio Cinco Estrelas na categoria Farmácia Online.

Farmácia Sousa Torres

A Farmácia Sousa Torres situa-se no centro comercial Maia Shopping, garantindo um serviço inovador e de elevada qualidade e eficiência, em que se destacam a equipa sólida e experiente que mantém diariamente com os utentes das 4 farmácias, uma relação de confiança, e a aposta na modernização dos espaços físicos e na tecnologia de farmácia.
As entregas ao domicílio em horário alargado são também um serviço que a FST coloca ao dispor dos seus clientes.

PiuKids

As lojas PiuKids pertencem ao Grupo Sousa Torres, tendo surgido para acompanhar as novas tendências de forma a corresponder às expetativas dos clientes. Aqui, é possível experimentar e comparar os produtos de mamã e bebé, com um serviço personalizado que faz questão de estabelecer uma relação de confiança com os clientes, sejam eles adultos ou crianças. Num único espaço está tudo o que é necessário desde a gravidez à idade pré-escolar, com grande diversidade de produtos e marcas. As Lojas PiuKids fazem entregas ao domicilio em horário alargado, por pessoal especializado na montagem dos produtos adquiridos.

Vencedor na Categoria
Farmácias
Distrito do Porto
+ 351 225 371 928

Vencedor na Categoria
Lojas de Puericultura
Distrito do Porto
+ 351 227 661 560

asuafarmaciaonline.pt

A tendência de crescimento contínuo do Grupo Sousa Torres nas últimas décadas, evoluiu naturalmente para a concretização da loja online, onde se concentram todos os produtos que a marca disponibiliza para os seus clientes. Do norte para todo o país, asuafarmaciaonline leva até si uma gama vasta de tudo o que necessita nas áreas da saúde e do bem-estar.

Vencedor na Categoria
Farmácia Online
www.asuafarmaciaonline.pt

Alimentação

Delta

A Delta Cafés é uma marca comércio e industrialização de café. O modelo de negócio, alicerçado no empreendedorismo do seu fundador, Rui Nabeiro, alimenta valores de confiança, partilha e diálogo, muito focados em ações de responsabilidade social como contributo para o desenvolvimento da comunidade.

A par do empreendedorismo, a Delta sempre apostou na qualidade e na inovação, o que lhe permitiu desenvolver uma vasta gama de produtos adaptada aos gostos de todos e de cada um. Os portugueses aprenderam juntos a confiar e a partilhar a vida no sabor e aroma de uma chávena de café Delta, ao balcão de um café ou em casa, em família.

Vencedor na Categoria
Marca de Café
www.deltacafes.pt

Torrié

Com uma experiência reconhecida na arte de fazer café, a Torrié foi afirmando as suas marcas através do desenvolvimento de produtos premiados e inovadores que conquistaram o mercado pela sua qualidade.

O café Torrié de sempre está agora disponível em práticas cápsulas compatíveis com equipamentos Nespresso. Trata-se de uma cápsula inovadora com nova configuração no sistema difusor de água, que permite uma extração do café com maior qualidade, hermética e impermeável, produzida em atmosfera protegida e 100% reciclável, compustável e biodegradável.

Vencedor na Categoria
Café em Cápsulas
www.torrie.pt

Dona Uva

As uvas Dona Uva são 100% portuguesas, produzidas nas regiões do Ribatejo e Oeste. Resultam de um saber amadurecido por várias gerações de produtores, combinando experiência com modernas práticas agrícolas, mantendo sempre o património genético da região. Colhidas à mão com extremo cuidado, nascem no tempo certo, ao ritmo da natureza, sem pressas ou artifícios e, por isso, respeitam o meio ambiente.
Nem todas são naturalmente iguais, mas todas as uvas Dona Uva são naturalmente doces.

Vencedor na Categoria | Fruta
www.donauva.com

Lactimonte

Sendo uma das mais importantes empresas na sua área de atividade, a Lactimonte produz e comercializa queijos frescos, queijos curados e requeijão desde 1979. Empresa familiar, uma das preocupações da Lactimonte é a garantia da segurança alimentar pelo que os seus queijos são fabricados com leite exclusivamente de origem nacional, de acordo com as técnicas e normas nacionais e internacionais, não esquecendo a tradição, que lhes dá sabores e texturas únicas.

Vencedor na Categoria | Marca de Queijos
www.lactimonte.com

Favaíto

Com mais de 65 anos de história, a Adega de Favaios, situada no alto Douro, num planalto a 600 metros de altitude, é o local onde se criam os melhores e mais conceituados moscatéis de Portugal. A qualidade e a inovação têm sido uma constante referência ao longo dos tempos, sendo que Favaíto é um dos moscatéis mais conhecidos pelos portugueses.
Premiado e apreciado em todo o mundo, é um aperitivo, fresco, doce e irreverente, seja tomado com gelo e limão, água tónica ou mesmo com cerveja.

Vencedor na Categoria | Moscatel Aperitivo
www.adegadefavaios.pt

Alimentação

Meu Super

Meu Super é uma insígnia de franchising do grupo Sonae MC. As lojas Meu Super são lojas de proximidade, localizadas em zonas habitacionais e com uma gama ajustada à sua envolvência. Com mais de 300 lojas, os clientes podem encontrar os produtos da marca Continente e usufruir das vantagens do Cartão Continente.
As lojas Meu Super primam pelo atendimento e gama customizada, por isso cada loja Meu Super é única, ajustando a "mercearia" ao gosto da freguesia e oferecendo horários alargados e, em alguns casos, entregas ao domicílio.

Vencedor na Categoria | Lojas de Proximidade

www.meusuper.pt

ECO Água Filtrada

A ECO é um inovador conceito de fornecimento de água filtrada em modo self-service, que conjuga estações de filtragem de água e o uso de garrafas reutilizáveis exclusivas, permitindo uma nova forma de consumo que apela à reutilização. Através das estações de filtragem ECO os consumidores das grandes superfícies têm agora uma opção económica e sustentável de se abastecer de água de qualidade, em modo self-service nas lojas Pingo Doce.
A garrafa ECO é bastante inovadora, diferenciando-se no design, na cor, na capacidade, na resistência e no facto de ter filtro UV.

Vencedor na Categoria | Água Filtrada

www.purify.eco

Kasutera

Na loja e fábrica Kasutera (Castella, em japonês) em Lisboa, produz-se Castella, o pão de ló japonês servido em quatro versões, tradicional, chá verde, earl grey e café e nozes, feito a partir da receita tradicional de pão de ló que foi levada para o Japão no século XVI pelos missionários portugueses.
É nesta loja, com ambiente a remeter-nos para o Oriente, que o pão de ló é confecionado em grandes formas quadradas de seis quilos. Depois de repousar seis horas, é cortado em pedaços com 300 ou 600 gramas. Se não puder ir à loja, pode encomendar e receber em casa.

Vencedor na Categoria | Doçaria Internacional

Rua do Poço dos Negros, 51, 1200-336 Lisboa
+ 351 213 951 596

www.instagram.com/kasuteraoriginal/

porco.pt

A Federação Portuguesa de Associações de Suinicultores (FPAS) é uma Associação sem fins lucrativos que visa o acompanhamento dos problemas relativos à suinicultura, tendo-lhe sido atribuído o direito de utilização do rótulo "Porco PT" para a produção e comercialização de carne de suíno.

Trata-se de um projeto setorial, que visa colocar a carne de suíno portuguesa numa categoria diferenciada da carne de suíno de outras origens. A marca porco.pt pretende, através do valor da certificação e controlo de todo o processo de produção, assegurar aos consumidores que, quando escolhem porco.pt estão a comprar carne de qualidade superior 100% portuguesa.

Este projeto representa ainda o reforço da segurança alimentar.

Vencedor na Categoria | Carne de Porco

www.porcopt.pt

Marnoto

O Sal Marinho Tradicional Marnoto é produzido em salinas centenárias, utilizando um processo 100% natural, sem qualquer uso de aditivos químicos, apenas a água do mar, energia solar e o trabalho do Homem.

A Marnoto é uma das marcas da Necton, que se dedica à salinicultura e produz sal marinho de forma tradicional há 20 anos. "Marnoto" é o nome dado à profissão do trabalhador das salinas que recolhe cuidadosamente com a ajuda de um rodo, cristais de sal marinho que precipitam e se acumulam no fundo do cristalizador (local de extração na Salina) nascendo assim o Sal Marinho Tradicional. A Necton recuperou uma atividade ancestral cujas técnicas empregues não utilizam quaisquer fontes de energia a não ser as disponíveis pela natureza: sol e vento.

A cristalização é feita naturalmentede de forma a que a maioria dos minerais (cerca de 80) presentes na água do mar se mantenham, tornando-o num sal completo do ponto de vista nutricional. Após a cristalização é colhido à mão e seco ao sol.

O Sal Marinho Tradicional Marnoto, produz-se entre Maio e Setembro na Ria Formosa.

Vencedor na Categoria | Sal

www.necton.pt

Beleza e Higiene

Perfumes & Companhia

A Perfumes & Companhia é hoje a empresa detentora da maior cadeia de Perfumarias e Cosmética seletiva em Portugal, tendo vindo a afirmar-se no mercado português como a referência mais completa e mais dinâmica neste setor. Empresa portuguesa, iniciou a sua atividade em 1981 e conta hoje com 145 lojas em todo o território nacional.
Nos últimos anos, a inovação na Perfumes & Companhia tem sido marcada pelo investimento na renovação das lojas, melhorando a experiência de compra e tornando a perfumaria mais acessível e rápida para todos os consumidores, quer seja na loja online ou através da app.

Vencedor na Categoria
Perfumaria Seletiva
www.perfumesecompanhia.pt

Dvine

Equilibrando o poder e a delicadeza, a origem e a inovação, a tradição e a irreverência, a Medinfar, em 2017, lançou a Dvine..
A Dvine nasce da suprema inspiração de uma beleza natural, única e pura das vinhas cultivadas em extensas encostas de socalcos, no Vale do Douro. Nesta região, o clima, o solo e uma imensa variedade de castas de uvas nativas, harmonizam-se com o trabalho do Homem para produzir uvas e vinhos excecionalmente ricos em Polifenóis, Flavonoides e Taninos, repletos de antioxidantes, nutrientes que levam a pele à perfeição.
O Grape Power Dynamic Eye Cream é o cuidado de olhos que vai iluminar o seu olhar.

Vencedor na Categoria
Contorno de Olhos
www.dvineskin.com

ATL

Especialistas na investigação, desenvolvimento, produção e comercialização de produtos de cosmética, o laboratório português Edol é o criador da marca ATL para cuidado e necessidades das pele. A ATL foi especialmente desenvolvida para o cuidado dermatológico diário de todos os tipos de pele. Sob o lema "Fazemos, Cuidamos, Partilhamos..." e com uma equipa farmacêutica especializada em Dermocosmética, a gama ATL tem produtos de referência para uma pele saudável, cuidada e protegida. A gama ATL cuida de si e de quem mais ama, tem tudo para fazer feliz a sua pele.
O bem-estar sente-se na pele

Vencedor nas Categorias
Limpeza de Peles Sensíveis
Hidratação de Peles Sensíveis
Prevenção de Assaduras
www.gama-atl.pt

eBody

A eBody apresenta um conceito inovador e exclusivo na área do exercício físico e saúde: treinos exclusivos de electroestimulação muscular integral (EMS) de apenas 20 minutos por semana, com acompanhamento de Personal Trainers (PT) especializados e certificados. O conceito eBody distingue-se pela excelência do serviço e pela inovação, focando a rentabilização do exercício em 2 dos nossos bens essenciais: Tempo e Saúde. Um método de treino único em Portugal implementado apenas na rede de estúdios eBody no Porto e em Lisboa.

Vencedor na Categoria
Eletroestimulação Muscular
Distritos do Porto e Lisboa
www.ebody.pt

Fitness Factory

Nos Clubes Fitness Factory poderá encontrar amplas e agradáveis salas equipadas com tecnologia e equipamentos mais recentes. As equipas Fitness Factory estão preparadas para proporcionar experiências únicas de Fitness com eficácia, credibilidade e segurança. No Fitness Factory o foco é apenas um: o Fitness!

Vencedor na Categoria
Ginásios
Distrito de Leiria
www.fitnessfactory.pt

Depilperfect

A Depilperfect é uma marca especializada em depilação a laser e emagrecimento. Conta com 3 tecnologias a laser para a depilação definitiva, permitindo personalizar o tratamento de acordo com o fototipo de pele, tipo de pelo, entre outros fatores, de modo a obter os melhores resultados em menos sessões. Com equipamentos de última tecnologia, oferece os melhores resultados no mais curto espaço de tempo. Disponibiliza ainda tratamentos de rosto para as rugas, manchas, flacidez, cicatrizes, etc.

Vencedor na Categoria
Depilação Permanente
Distritos de Viseu, Guarda e Castelo Branco
www.depilperfect.com

Beleza e Higiene

Dieta3Passos

Programa de emagrecimento que visa desenvolver novos hábitos alimentares saudáveis e assegurar a manutenção do peso ideal a longo prazo a Dieta3Passos, conta com mais de 300 pontos de consulta e uma equipa com cerca de 200 nutricionistas credenciados, que acompanham semanalmente os planos de emagrecimento personalizados, tendo por base uma alimentação adequada às preferências e rotinas de cada um.
A credibilidade da Dieta3Passos tem sido atestada e reconhecida por inúmeros estudos com evidência científica, e também junto da classe médica.

Vencedor na Categoria
Programas de Emagrecimento

www.dieta3passos.pt

DepilConcept

Com mais de 11 anos de experiência na área da depilação permanente e fototerapias, a DepilConcept apresenta uma oferta completa para a remoção dos pelos e tratamento da pele, com soluções personalizadas e acessíveis a todos. Assume uma nova forma de olhar para os cuidados de saúde e beleza, trazendo a esta área um novo conceito de estética com qualidade, resultados, proximidade geográfica e ao qual a maioria dos clientes pode aceder. A DepilConcept é a maior rede de clínicas especializadas em depilação permanente em Portugal, contando com mais de 40 unidades em todo o país e um projeto de internacionalização sólido.

Vencedor na Categoria
Depilação Permanente

www.depilconcept.pt

Aga

A Aga está presente no mercado desde 1966 operando no armazenamento, preparação, comercialização e distribuição de álcool para uso doméstico e para os setores industrial, hospitalar e farmacêutico e na conceção e desenvolvimento, produção, comercialização e distribuição de produtos de parafarmácia, cosmética, higiene corporal, produtos para o lar e bazar.

A Aga trabalha para a excelência da qualidade de produtos e serviços, bem como pela sua capacidade de inovação e competitividade no mercado onde opera.

Vencedor na Categoria
Desinfeção e Higiene

www.aga.pt

Otowel Cera

Otowel Cera é um produto indicado para a remoção e dissolução da cera do ouvido composto por ingredientes de origem natural, com elevada tolerabilidade e sem conservantes. Spray fácil e prático de aplicar por toda a família. Eficaz e seguro, com resultados clinicamente comprovados

Vencedor na Categoria
Limpeza de Ouvidos

www.otowel.pt

Seguiu portugal?

então é Cinco Estrelas!

os prémio Cinco Estrelas

Ficha Técnica:
Prémio Cinco Estrelas
Rua Manuel da Silva, Nº5 Loja C/D
Quinta do Lambert | 1750-927 Lisboa

Tel: 21 759 03 54 | 93 812 36 63 | 91 722 92 19
www.cinco-estrelas.pt
Email: info@cinco-estrelas.pt

Direção: Ana Lourenço | Débora Silva
Design Gráfico: Margarida Antunes
Conteúdos "passeia-Te": Margarida Antunes
Conteúdos "organiza-Te" e "cuida-Te": Miguel Goulão
Data: janeiro 2021
Edição gratuita